

Aceites esenciales para el equilibrio hormonal

Recupera tu energía y concentración y adelgaza de forma natural

Snyder, Dra. Mariza

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458494

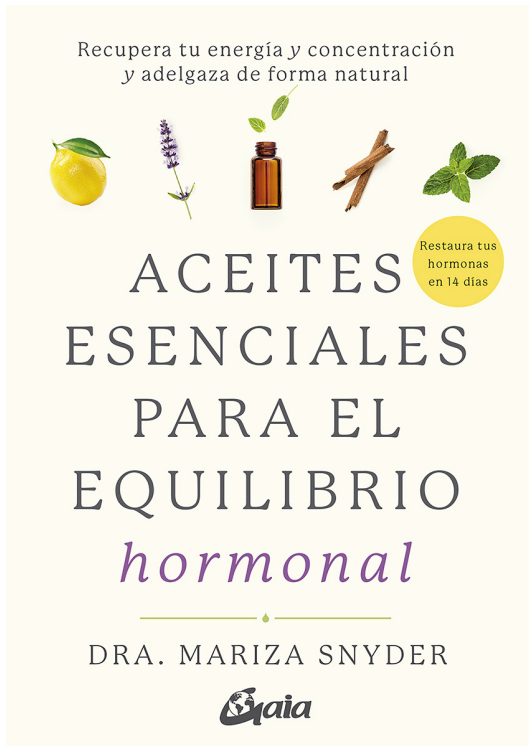
Páginas: 480

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

RECOBRA EL EQUILIBRIO HORMONAL SIN EMPLEAR SUPLEMENTOS ARTIFICIALES

¿Te notas agotada e irritable? ¿Tienes insomnio y problemas para concentrarte o adelgazar? Puede que atribuyas estos síntomas a fluctuaciones hormonales naturales, pero los verdaderos culpables —el estrés crónico, la contaminación atmosférica, las sustancias químicas presentes en alimentos y productos de limpieza, y por supuesto los estrógenos sintéticos que forman parte de los productos de cuidado personal— están causando estragos en tu salud hormonal.

La Dra. Snyder te enseñará en esta obra a revitalizar tu cuerpo desde dentro con la ayuda de aceites esenciales de alta calidad, y te descubrirá el modo en que estas sustancias funcionan a nivel celular para reducir las toxinas acumuladas. Aprenderás también con qué aceites podrás disfrutar de un sueño profundo y reparador, estabilizar tu estado de ánimo, disminuir el estrés, eliminar los peores síntomas del síndrome premenstrual, mejorar tu concentración y aumentar tus niveles de libido y energía.

A partir de un plan de 14 días para impulsar tu salud hormonal y más de 100 combinaciones de aceites esenciales, rituales de autocuidado diario y deliciosas recetas fáciles de preparar, este libro te enseñará a restaurar tu cuerpo y mejorar tu salud sin necesidad de recurrir a suplementos hormonales.