

Vive más y mejor

Descubre cómo

Pallarés, Miquel, Dr.

Editorial: Sincronía Editorial

ISBN: 9788494744716

Páginas: 178

Dimensiones: 15 x 21,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,50 €



SINOPSIS

En este libro descubrirás cómo el autor intenta clarificar todas las posibilidades que tenemos en nuestro cuerpo, tanto a nivel celular como por aparatos y sistemas, para conseguir vivir más y mejor.

Comprenderás, por ejemplo, que todo sufrimiento celular se transforma en un proceso de acidosis intracelular primero, y pericelular después. Que las principales causas actuales de fallecimiento siguen este patrón y descubrirás cómo podemos evitarlo.

Aprenderás lo esencial de una alimentación equilibrada y alcalina; la importancia de un buen estado emocional y lo reparador que es para nuestro organismo dormir y descansar las horas necesarias para mantener nuestra salud en perfecto estado, así como las normas básicas para aprender a pensar y utilizar técnicas de relajación como la respiración o el mindfulness.

Su autor, el doctor Miquel Pallarés, tras varios años de estudio de cómo vivir más y mejor, nos detalla, de una forma sencilla pero profunda, cómo repercuten en nuestro sistema interno, incluso, nuestros pensamientos.

Un libro que sin duda toda persona necesitaría leer para mantenerse en un estado óptimo de salud.