



Tirada: **400.000**
Difusión: **300.000**
Audiencia: **1.050.000**

Sección: -
Espacio (Cm_2): **138**
Ocupación (%): **17%**
Valor (Ptas.): **281.768**
Valor (Euros): **1.693,46**
Página: **87**



Nacional Sociedad
Semanal

07/02/2005

Imagen: Si

Cuando quieres decir sí, pero tu cuerpo dice no

Liz Tucker

Ediciones Urano

11, 25 euros

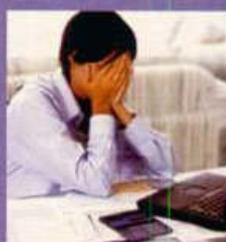
Liz Tucker, especialista en temas relacionados con el estrés, descubre que la mayoría de las personas a las que atiende no entienden cómo han llegado a la situación en la que se encuentran y que no están preparadas para resolverla. Para que el cuerpo diga "sí" es preciso descubrir primero por qué ha dicho "no". Tucker te ayuda a través de esta obra a investigar tu salud para que descubras qué va mal y dar los pasos necesarios para resolverlo. Te enseña a trabajar con aquello que produce estrés en tu vida, a reconocer rasgos físicos y emocionales que te advierten de la sobrecarga y a cambiar tu manera de pensar.

Liz Tucker



**CUANDO
QUIERES
DECIR
SÍ**

**PERO TU
CUERPO
DICE
NO**



Controla el estrés
y recupera toda tu energía