

CAMBIA TUS (MALOS) HABITOS, UNO A UNO

¿Te has propuesto comer mejor, hacer ejercicio, dormir más, reducir el estrés o crear un entorno más sano y sostenible para tu familia?

¿Y aún no lo consigues? No te preocupes. En estas páginas encontrarás las claves para marcarte un desafío que cambiará tu vida y tu bienestar. La autora, la coach Brett Blumenthal, te propone

dividir los grandes objetivos en 52 pequeños gestos, uno por semana. En un año, habrás alcanzado el éxito de una vida plena y feliz. *52 pequeños cambios*. Brett Blumenthal. Editorial Urano. 20 €.

