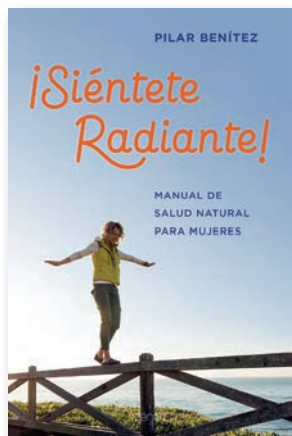


Siéntete radiante



El cuerpo es una máquina perfectamente diseñada y dispone de una sorprendente capacidad de autorreparación. Por eso, con los sencillos consejos y ejercicios que encontrará en este manual de salud natural para mujeres de hoy en día podrá potenciar su autosanación mediante la alimentación, la respiración, el ejercicio físico, el sueño, la meditación y la gestión de las emociones. Pilar Benítez, especialista en medicina natural, le dará las claves para transformarse en la mejor versión de sí misma. Una fantástica guía para alcanzar el máximo nivel de energía y sentirse fuerte y al mismo tiempo transmitir esa fortaleza y serenidad a su entorno.

Pilar Benítez

Editorial: Zenith

Edición: 2019

ISBN: 978-84-08-20078-9

17,95 €

Vitaminas para el cerebro



Esta colección de 3 libros (el precio es el mismo para cada uno de los ejemplares) le ayudará a mantener sus capacidades mentales a pleno rendimiento y a detener el deterioro cognitivo. En cada uno de los tres volúmenes (enfocados, respectivamente, en la memoria, la atención y el razonamiento) encontrará ejercicios y adivinanzas para desarrollar la concentración y la agilidad mental, así como para motivar el pensamiento. Dispone de actividades de distinto grado de dificultad que pueden ser aprovechadas por cualquier persona con el saludable objetivo de desafiar a su mente constantemente.

Àngels Navarro Simón

Editorial: Terapias Verdes

Edición: 2019

ISBN: 9788416972616

9 €