

image not found or type unknown



Los diez hábitos de la gente saludable

Fecha de publicación:

06/11/2014

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email:

lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Espejo público

Un libro práctico que te ayudará a reforzar los pilares fundamentales del bienestar: cuerpo, mente y entorno

Un libro práctico que te ayudará a reforzar los pilares fundamentales del bienestar: cuerpo, mente y entorno

Todos deseamos vivir mejor y adquirir unas costumbres saludables que nos permitan disfrutar. Para conseguirlo, la sección «Objetivo bienestar» del programa Espejo público te acerca el conocimiento de las tradiciones que durante siglos han mantenido en forma a miles de personas de todo el mundo.

Los diez hábitos de la gente saludable recoge los consejos más destacados de los que hemos disfrutado en esta sección y profundiza en las diez claves fundamentales para llevar una vida plena y feliz:

- Cómo afrontar el día a día con actitud positiva
- Qué se esconde en nuestro cerebro
- La mejor forma de gestionar correctamente las prioridades
- Alimentar el cuerpo es tan necesario como alimentar la mente
- ¿Dónde están las endorfinas?
- Dormir para poder soñar
- Nuestra casa: nuestro refugio
- Cuidarnos para sentirnos mejor
- Atreverse a dar el paso
- Comenzar una nueva vida

Los mejores consejos y toda la información sobre los más destacados estudios realizados por prestigiosos científicos nacionales e internacionales, así como otras recomendaciones bibliográficas y la guía constante de los principales expertos sobre los temas tratados.

Espejo público