

image not found or type unknown



La dieta tapping

Carol Look, Jill Cerreta

Fecha de publicación:

19/01/2016

Un enfoque revolucionario para perder peso fácilmente a la vez que incrementas tu bienestar emocional

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Olvidate de las dietas relámpago y de pasarte horas en el gimnasio; la dieta tapping te enseña cómo perder esos kilos de más con el poder de las **Terapias de Liberación Emocional (TLE)**.

Contacto de prensa

Esta terapia revolucionaria usa el tapping para superar los bloqueos mentales que te impiden adelgazar. Carol Look, experta en TLE, te guía mediante patrones de tapping (digitopuntura) y ejercicios diarios que te ayudarán a reconducir tus pensamientos y a pasar a la acción para conseguir cambiar tu estilo de vida actual por uno más saludable.

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

El libro también incluye 50 deliciosas recetas, muy fáciles de preparar.

Email:

lescudero@planeta.es

Carol Look

Carol Look fue una de las pioneras de las terapias de liberación emocional, con las que empezó a trabajar hace casi dos décadas. En la actualidad es una prestigiosa coach, formadora y conferenciante, y entre otros ha participado en el telecongreso «Healing Telesummits», que vio más de un millón de personas.

Jill Cerreta

Jill Cerreta es dietista, asesora nutricional y colaboradora de la revista *Eating Well*.