

image not found or type unknown



Pack Mindfulness para Dummies

#EmpiezaTuReto

Fecha de publicación:

09/01/2018

Sello Editorial:

Para Dummies

EN ESTE PACK ENCONTRARÁS EL COMBO PERFECTO PARA LOGRAR TU OBJETIVO: SENTIRTE BIEN Y CULTIVAR UNA MENTE SANA EN UN CUERPO SANO. ESTOS DOS LIBROS SERÁN TUS MEJORES ALIADOS.

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

Teléfono: 93 492 86 58

Email:

arioss@planeta.es

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email:

mjbertran@planeta.es

Mindfulness para dummies

- Recuerda consejos para afrontar los contratiempos y reaccionar ante emociones desagradables
- Despeja tu mente y sé más feliz
- Combate el estrés, la ansiedad o la depresión
- Utiliza la atención plena para tratar el dolor físico
- Comienza a potenciar tu creatividad Crea tu propia rutina de meditación y descubre como enseñársela también a los niños

Ponerse en forma para dummies

- Comienza un plan de entrenamiento de 90 días
- Encuentra dietas equilibradas
- Conoce los diez falsos mitos sobre el ejercicio físico
- Sigue las indicaciones para controlar tu peso
- Conoce los consejos sobre los aparatos y accesorios que te irán mejor
- Descubre los trucos para mantener la motivación los días en que decaiga el ánimo