

image not found or type unknown



Saborear

Thich Nhat Hanh, Lilian Cheung

Fecha de publicación:
02/10/2018

El famoso monje budista Thich Nhat Hanh y la nutricionista de Harvard, la Dra. Lilian Cheung, nos muestran cómo ganar la batalla contra el sobrepeso de una vez y para siempre.

Sello Editorial:
Zenith

En este libro, el famoso monje budista Thich Nhat Hanh y la nutricionista de Harvard, la Dra. Lilian Cheung, nos muestran cómo ganar la batalla contra el sobrepeso de una vez y para siempre. Con útiles consejos, una detallada guía sobre nutrición y un plan completo para aplicar el mindfulness a nuestra dieta, los autores nos revelan el origen de nuestros malos hábitos y nos muestran cómo transformar nuestra vida. Saborear nos enseña lo fácil que puede ser adoptar la práctica del mindfulness e integrarla a la alimentación, al ejercicio y a todos los momentos de nuestro día de modo que vivir conscientemente se convierta en parte integral de nuestro ser.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



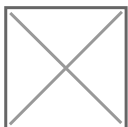
Thich Nhat Hanh

Thich Nhat Hanh nació en Hue (Vietnam) y era monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos.

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh fue uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Desde los 16 años fue monje budista y activista social. Durante la guerra del Vietnam trabajó incansablemente por la reconciliación de Vietnam del Norte y Vietnam del Sur.

Fundador de universidades y organizaciones de servicios sociales. Sus últimos años vivió en Plum Village, una comunidad de meditación en el sur de Francia a la que acuden anualmente cientos de personas para escuchar sus enseñanzas y aprender sus sencillas técnicas de meditación.

Propuesto para el premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hanh fue uno de los líderes espirituales más importantes de nuestro tiempo.



Lilian Cheung

Es Profesor y Director de Promoción de la Salud y Comunicación en la Escuela de Nutrición del Departamento de Salud Pública de Harvard. Ella es el director editorial de *La Fuente de Nutrición*, Escuela de Harvard de la página web de nutrición de salud pública para los profesionales de salud, medios de comunicación y los consumidores. También se desempeña como co-redacción director de la *Prevención de la Obesidad Fuente*, un sitio web que proporciona información basada en la ciencia para los cambios en las políticas a nivel comunitario, así como la *Iniciativa de Prevención de Asia Diabetes*, un sitio web que proporciona la evidencia basada en la investigación para los responsables políticos y al público con el objetivo de reducir la propagación de la diabetes tipo 2 en Asia.