

image not found or type unknown



Este libro te cargará las pilas

Henrik Fexeus, Catharina Enblad

Fecha de publicación:
19/05/2020

Un manual para recuperar la energía sin renunciar a nuestro estilo de vida.

Sello Editorial:
Diana

Cada vez son más las personas que abogan por bajar el ritmo y eliminar el estrés. Pero a veces lo que nos agobia no es tanto lo que tenemos que hacer, sino el hecho de que no hemos previsto hacer pausas recuperadoras entre las actividades de nuestra agenda. Henrik Fexeus y Catharina Enblad nos enseñan el arte de recuperarnos con inteligencia, y para ello presentan una multitud de trucos y estrategias basados en los últimos descubrimientos científicos sobre el estrés, la recuperación, el mindfulness, el manejo del tiempo y la psicología cognitiva. Adaptándose a nuestra personalidad y a nuestro estilo de vida, estos originales y efectivos ejercicios nos recargarán las pilas y nos permitirán seguir disfrutando de la vida llenos de energía, incluso cuando vamos a tope.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Henrik Fexeus

Henrik Fexeus es uno de los mentalistas de mayor reconocimiento mundial y uno de los más renombrados expertos en lenguaje y comunicación corporal. Autor de una amplia trayectoria en el campo del ensayo, sus obras han sido traducidas a veintiocho idiomas y vendido más de un millón y medio de ejemplares.



Catharina Enblad

Catharina Enblad es periodista especializada en salud y bienestar y ha trabajado en diversos medios de comunicación de referencia en Suecia. Ha sido editora jefe de la revista *Chef* y editora senior de la revista de salud y fitness *ToppHälsa*; dos revistas especialmente centradas en el gran problema de sus lectores, el estrés.