

image not found or type unknown



¿Por qué enfermamos?

Eva Arrieta

Fecha de publicación:

19/05/2020

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Un libro práctico que nos propone transformar la salud aprendiendo a escuchar a nuestro cuerpo, detectar las señales de alerta y evitar que enfermemos

Enfermamos porque nos desconectamos de nuestro cuerpo y de nuestras emociones.

Esta ausencia de responsabilidad sobre lo que nos pasa provoca que, antes de buscar las causas dentro de nosotros, echemos la culpa de la adversidad a condiciones externas. Vivimos en una cultura que evita el dolor, por ello silenciamos todos los síntomas con medicamentos, para que no interrumpen nuestro ritmo de vida.

Este libro práctico nos propone viajar a los orígenes del dolor y de la enfermedad para escuchar a nuestro cuerpo, detectar las señales de alerta y traducir lo que los síntomas dicen de nosotros. Eva Arrieta nos dará las pautas necesarias para mejorar nuestra alimentación, gestionar nuestras emociones y, en definitiva, vivir más y mejor.

Eva Arrieta