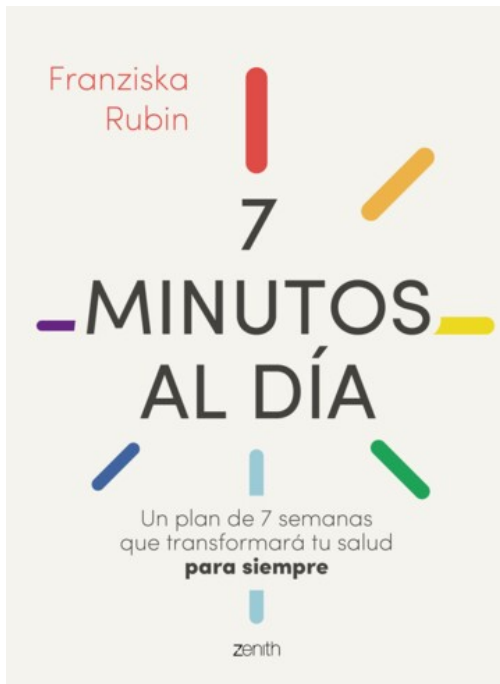




Fecha de publicación:

01/09/2021

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



7 minutos al día

Franziska Rubin

El bestseller alemán para transformar tu salud con solo siete minutos al día

Solo necesitas siete minutos al día para transformar tu salud.

La célebre doctora Franziska Rubin lo tiene claro: siete minutos al día bastan para que cualquiera consiga vivir de una forma mucho más sana y, en definitiva, mejor. En este práctico e innovador libro descubrirás cómo lograrlo: por una parte, aprenderás a reconocer aquellos hábitos que ponen a prueba tu salud; por otra, hallarás rutinas saludables para incorporar en tu día a día.

Basada en una idea de salud integral, en esta completa guía encontrarás consejos para lograr un mayor bienestar mental y físico.

Incluye recomendaciones sobre:

- prevención de enfermedades
- medicina mente-cuerpo
- alimentación y recetas
- autorreflexión y crecimiento personal
- actividad física y rutinas de deporte
- interacción social y relaciones sanas
- rituales de belleza y autocuidado

Busca cada día esos siete minutos para dedicarte a ti, pon en práctica una de las rutinas, observa sus efectos e incorpórala para siempre en el día a día.

¡El tiempo ya no es una excusa!

Franziska Rubin

Franziska Rubin es doctora y periodista especializada en medicina natural. Es autora de varios libros sobre salud, remedios caseros y cocina saludable que se han convertido en grandes éxitos de ventas. Siente especial predilección por las terapias naturales, de las que es una defensora convencida y sumamente entusiasta. Durante diecisiete años presentó el programa televisivo *Hauptsache Gesund* («Lo importante es la salud»), de la cadena alemana MDR, y antes de esa etapa estuvo al frente de otras emisiones científicas y magazines de divulgación y servicio público. Conoce en profundidad tanto el mundo de la medicina convencional como el de la medicina complementaria, y le interesa particularmente explicar a los pacientes las múltiples posibilidades de tratamiento que ofrecen los diversos sistemas médicos de todo el mundo. Además, considera que todos nosotros podemos fortalecer nuestro propio «sistema interno de autocuración» con los remedios naturales adecuados y con una serie de cambios en nuestro estilo de vida: en realidad, solo necesitamos saber cómo hacerlo.