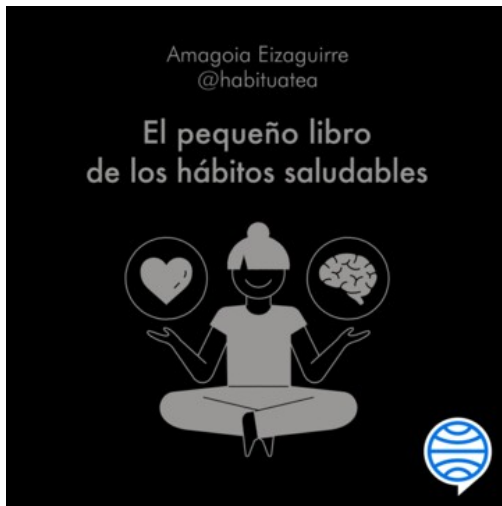




El pequeño libro de los hábitos saludables

Amagoia Eizaguirre

65 hábitos saludables para el cuerpo y la mente, explicados paso a paso.

Numerosos estudios indican que el 40 por ciento de las acciones que ejecutas a diario no son decisiones reales, sino la consecuencia de tus hábitos. Los hábitos te ayudan a ahorrar energía mental, es decir, te hacen funcionar automáticamente sin tener que pensar cómo ejecutar las acciones que acostumbras a hacer. Por ejemplo, a diario repites muchas conductas automatizadas desde que te levantas: te lavas los dientes, abres la puerta...

Además, únicamente se necesitan veintiún días para crear un hábito, así que no tienes excusa para implementar estos 65 hábitos saludables que harán que te encuentres mucho mejor mental y físicamente con muy poco esfuerzo. Recuerda: eres la consecuencia de lo que haces a diario, es decir, de tus hábitos.

Fecha de publicación:

26/01/2022

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Amagoia Eizaguirre

Amagoia Eizaguirre es licenciada en administración y dirección de empresas por la universidad de Deusto y estudiante de psicología en la universidad UNIR. Ha trabajado más de diez años en diferentes multinacionales liderando equipos. Actualmente se dedica a lo que le apasiona: la comunicación.

Es divulgadora y conferenciante. También es creadora de contenido y la puedes ver en directo en Mujeres, La Dramedia, la obra de teatro producida por Etiqueta Negra.

Ha escrito dos libros: El Pequeño Libro de los Hábitos Saludables y El Pequeño libro de la Constancia.