

image not found or type unknown



El efecto bienestar

Robyn Conley

Fecha de publicación:
05/10/2022

La revelación fácil, sensata y fresca que cambiará radicalmente la visión sobre tu salud y bienestar.

Sello Editorial:
Zenith

El camino al verdadero bienestar radica en ser capaces de realizar pequeñas acciones en nuestro día a día que nos permitan tener más calma, claridad y alegría en la vida cotidiana. Para lograrlo, la especialista en cambio conductual Robyn Conley Downs ha creado un método muy sencillo, «el efecto bienestar», basado en un sencillo sistema de estrategias diseñado para conseguir grandes resultados sin mucho sufrimiento.

Contacto de prensa

En este libro nos enseña a lograr resultados reales y duraderos, con compromiso y constancia, pero aplicados de forma imperfecta y progresiva. Menos esfuerzo. Más facilidad. ¡Es hora de sentirse bien!

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Robyn Conley

Robyn Conley Downs combina su experiencia como investigadora con su trabajo como instructora de yoga y se basa en la ciencia más innovadora acerca de la actitud, las estrategias y los hábitos para generar una buena salud, felicidad y bienestar de forma sostenible. Especializada en políticas de salud públicas y psicología de toma de decisiones, tiene un máster en pedagogía y es especialista en cambio conductual. Es la fundadora de la marca educativa y de comunicación Real Food Whole Life y la creadora de The Feel Good Effect Mindset & Method.