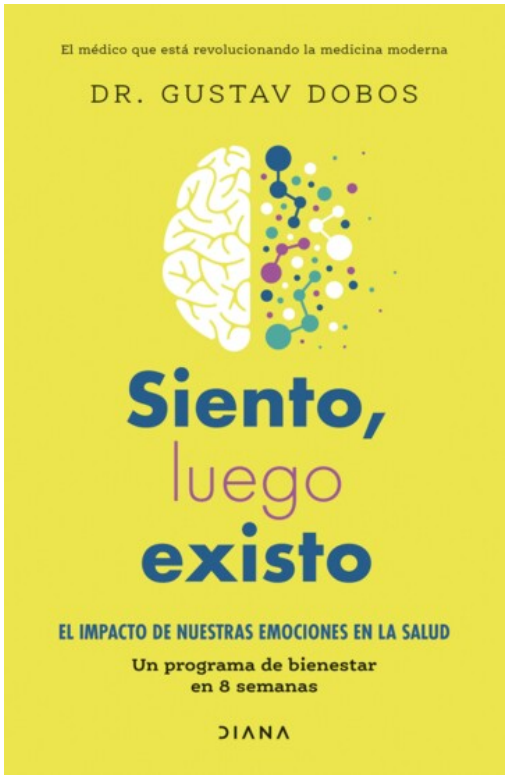


Siento, luego existo (Edición española)

Gustav Dobos

El impacto de nuestras emociones en la salud. Un programa de bienestar de 8 semanas.

El impacto de nuestras emociones en la salud. Un programa de bienestar de 8 semanas.

Solo el 1 % de lo que el cerebro realiza cotidianamente queda registrado en la conciencia; mucho se almacena o desaparece en lo inconsciente. Pero los pensamientos no solo determinan nuestro comportamiento, sino que también impactan sobre cuerpo. El doctor Dobos propone un método que nos permite programar los pensamientos y ayuda a gestionar las emociones de manera consciente para incidir de forma positiva en nuestra salud. Dobos, un verdadero pionero reconocido por integrar la medicina natural a la vanguardia científica, comparte por primera vez en español su amplia experiencia en naturopatía y medicina preventiva para ayudarnos a cuidar nuestra salud desde casa. Su método consiste en un programa de ocho semanas que se basa en tres pilares fundamentales: alimentación, ejercicio y cuidado emocional.

Olvida las complicadas recetas de las dietas de moda y los extenuantes ejercicios de las tendencias del fitness; nada de eso es necesario para prevenir enfermedades. A partir de casos de pacientes de su famosa clínica en Alemania, el doctor Dobos muestra cómo tratar dolores y afecciones profundas con técnicas y terapias sencillas que podemos aplicar por cuenta propia y sin gastar una fortuna. Además, encontrarás cuestionarios que te ayudarán a examinar tu estado de salud actual y la información médica más reciente sobre la estrecha relación entre el bienestar físico y el emocional. Está demostrado que los sentimientos y las emociones afectan directamente nuestro cuerpo y aquí aprenderás los hábitos necesarios para encaminarte hacia una vida sana y plena.

Fecha de publicación:
07/06/2023

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Telefóno: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Gustav Dobos

Es doctor en medicina integrativa, catedrático y director fundador de la Clínica de Naturopatía y Medicina Integrativa en Essen, Alemania. Como docente, está a cargo de la Cátedra Krupp von Bohlen und Halbach de Naturopatía en la Universidad de Duisburg-Essen. Es presidente de la Sociedad Alemana de Naturopatía (DGfN).

«La salud no significa un retorno al estado original, sino el éxito al lidiar con el cambio constante». Dr. Gustav Dobos