



“Deja de torturarte con dietas y autocrítica y comienza a nutrir tu cuerpo y tu mente con elecciones saludables para alcanzar tu verdadero potencial”



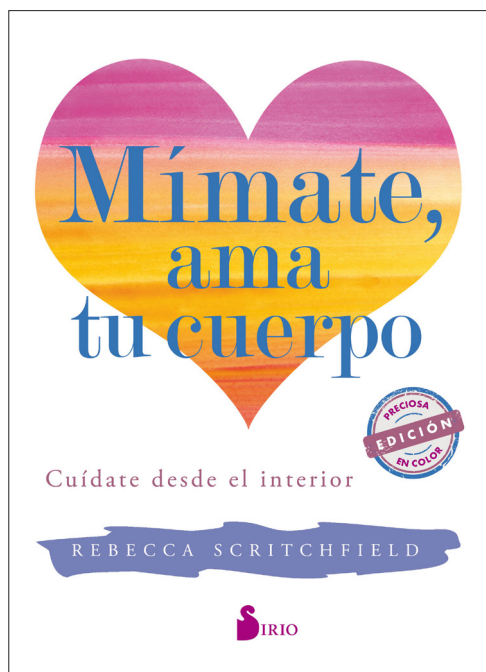
La autora

Rebecca Scritchfield es dietista y nutricionista deportiva. Cree que la verdadera salud no depende del peso ni de las medidas. A través de su trabajo de asesoramiento basado en el mindfulness, Scritchfield mejora la vida de la gente sin necesidad de dietas, enseñándoles a elegir cuidarse de una manera que concuerde con sus valores, intereses y objetivos.

bodykindnessbook.com y RebeccaScritchfield.com



9 788417 030780



Título: Mímate, ama tu cuerpo

Título original (en inglés): Body Kindness

Autora: Rebecca Scritchfield

P. sin IVA: 17'26€

Tamaño: 17 x 22'8 cm

IBIC (Materia): V

Categoría: B

COLOR

PVP: 17,95 €

Nº págs: 400 aprox

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417030780

CLAVES DE VENTA

- ✓ Las dietas causan más daños que beneficios para la mente y el cuerpo.
- ✓ “Rebecca Scritchfield proporciona consejos fantásticos para transformar tu salud mental y física... una lectura obligada.” - The Huffington Post.
- ✓ La autora ha influido en millones de personas a través de sus escritos, podcasts y apariciones en más de 100 medios de comunicación como NBC Nightly News, CNN, Today Show o Washington Post.
- ✓ Diseño interior fresco y desenfadado a todo color.



TAGS

CUERPO // AUTOYUDA // SALUD // ADELGAZAR // DEPORTE // EJERCICIO // AUTOESTIMA

Sinopsis

¿Amas tu cuerpo? Este libro práctico e inspirador te mostrará cómo cuidarte siendo amable contigo mismo y sin exigirte demasiado. Enseña el camino hacia una sensación de bienestar al comprender cómo amar, conectarse y cuidarse a uno mismo, en cuerpo y alma. La práctica de la bondad holística contigo mismo se basa en cuatro principios: Lo que haces, cómo te sientes, quién eres y adónde perteneces. Contiene ejercicios mentales y corporales para mantener tu energía y sugerencias para ayudarte a identificar lo que tú realmente quieres y te importa. La bondad contigo mismo es una herramienta espiritual valiosa para adoptar aquellos hábitos compasivos y saludables que puedes trabajar a diario y constituyen la base de tu verdadero bienestar. Es el libro anti-dieta que te llevará a una vida más alegre y significativa.

Libros relacionados:



9 788416 233694



9 788417 030605



9 788478 082803