

Cambia de Habitos (Change Your Habits)

En este, su primer libro, Valeria Lozano nos comparte toda la sabiduria que la llevo a transformar su vida por completo y que ha impactado positivamente la vida de millones de personas.

Incluye 100 recetas nutritivas, deliciosas y muy mexicanas.

Valeria, con casi 2 millones de seguidores en Facebook, es editora de la guia de alimentacion mensual Habitos Magazine, con mas de 17 000 suscriptores y autora del programa Cambia de habitos.

Aqui aprenderas que la salud es mucho mas que la ausencia de enfermedad: es vivir con energia, con ganas, con buen humor, y que cambiar de habitos no significa modificar tu vida de un dia para otro, sino incorporar pequenos cambios que restauraran el balance natural de tu cuerpo sin que apenas lo notes.

Valeria nos revela la formula de la salud (65% alimentacion + 20% ejercicio + 15% sueno) y nos explica que debemos cuidar todos los aspectos de nuestra vida -tanto fisicos como emocionales y mentales- para alcanzar este estado optimo y, asi, olvidarnos del sobrepeso, las enfermedades cronicas y los desordenes emocionales.

De lectura agil y accesible, respaldado con evidencia cientifica de vanguardia y con mas de 100 deliciosas recetas de facil preparacion, este libro esta destinado a convertirse en la biblia de todo aquel que anhele para si y para su familia una vida plena de salud, de energia y de amor.

ENGLISH DESCRIPTION

What is the current situation in terms of health? What factors negatively impact our bodies? How can we construct an accurate path to well-being from the inside out? For Valeria Lozano, good habits are the true medicine and source of optimal health, and our ailments are the result of a diet based on highly processed products, lacking in nutrients and highly toxic for our bodies.

The successful health coach offers readers a proposal based on the principles that Valeria defends in her guides and websites:

-Eat natural foods.

-Avoid toxic ingredients.

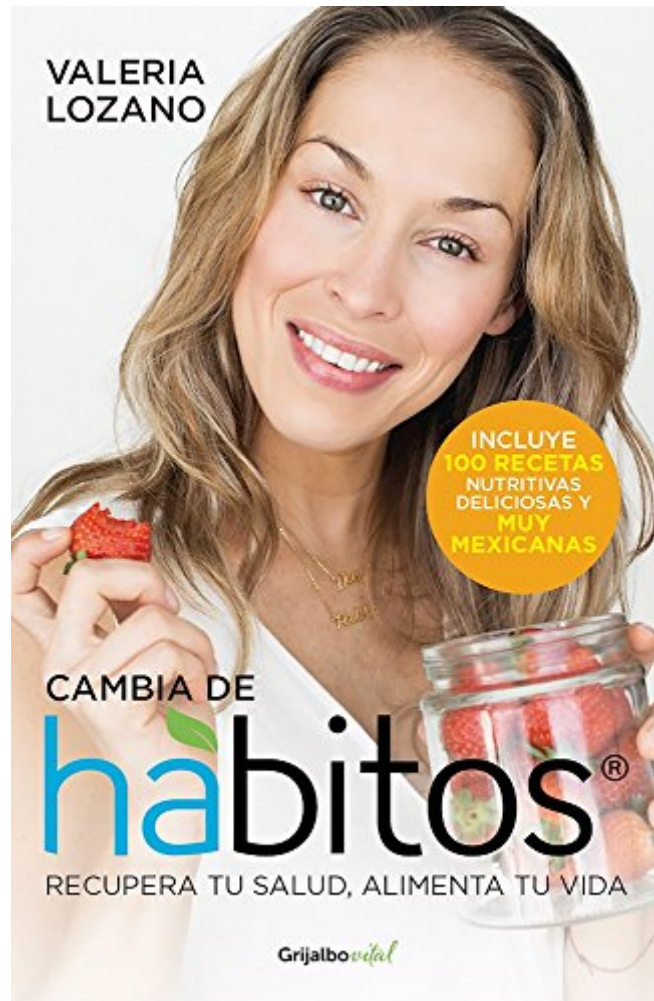
-Strengthen primary nourishment (spirituality, our relationship with ourselves and with our surroundings) as the fundamental pillar for comprehensive health.

-Make conscious decisions and take an active role as the only responsible party for your own health.

-Treat exercise and movement as a basic need for a functional organism.

-Have understanding and respect for the body's natural processes.

Cambia de Habitos (Change Your Habits) por Valeria Lozano fue vendido por EUR 15,54 cada copia. El libro publicado por Grijalbo. Contiene 400 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Cambia de Habitos (Change Your Habits)
- ISBN: 6073143605
- Fecha de lanzamiento: August 30, 2016
- Número de páginas: 400 páginas
- Autor: Valeria Lozano
- Editor: Grijalbo

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Cambia de Habitos (Change Your Habits) en línea. Puedes leer Cambia de Habitos (Change Your Habits) en línea usando el botón a continuación.

[LEER ON-LINE](#)

cambiar

Compound Forms: Spanish: English: cambiar algo por otra cosa loc verb locución verbal: Unidad léxica estable formada de dos o más palabras que funciona como verbo ...

Serving Your Generation In Your Time

God's Power to Change Your Life. God is all about changing lives. He can help you through any struggle you're facing, and take you from where you are to where you ...

Your Life Is Shaped By Your Thoughts

God's Power to Change Your Life. God is all about changing lives. He can help you through any struggle you're facing, and take you from where you are to where you ...

Percepciones de pacientes y profesionales sanitarios sobre

...

Percepciones de pacientes y profesionales sanitarios sobre la calidad de la atención a personas diabéticas Patient and health professional perceptions on the ...

Retiros de Yoga, Meditación y Senderismo

Retiros de Yoga, Meditación y Senderismo - YOGA ARTE Y NATURALEZA | Yoga, Meditation & Trekking Retreats in the Spanish Pyrenees