

MI DESAFIO MINIMALISTA. 12 PLANES PARA ALIGERAR VIDA



BERGER, SIOUX

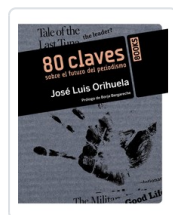
SINOPSIS

¿Harta de los kilos de más y del desorden acumulado? ¿De correr tras el tiempo y del estrés permanente? ¡He aquí 12 programas, cada uno de 30 días, para perder tus malas costumbres, librarte de lo que no sirve y aligerar tu vida cotidiana! Como un auténtico coach, este libro va a ayudarte a seguir motivada día tras día gracias a los objetivos fijados semana a semana, a la agenda para anotar tus progresos, y a los miles de trucos y consejos para librarte de lo inútil, así como de los balances para perseverar en cada objetivo. 12 desafíos de 30 días para: * Decir adiós al azúcar * Moverte para perder peso * Descongestionar tu casa * Gastar menos dinero * Aprender a decir no * Ganar confianza en ti misma * Saborear el instante presente * Aprender a amarte * Liberarte del pasado * Liberarte de los juicios de la familia * Filtrar tus amigos * Desengancharte de las redes sociales 1 SEMANA 1 objetivo 1 AGENDA para anotar tus progresos BALANCES para seguir motivada TRUCOS para triunfar con los retos ¡VIVE MINIMALISTA, VIVE MEJOR! ...



| | |
|----------------------|----------------|
| Editorial | OBERON |
| Materia | AUTOAYUDA |
| Colección | OBERON |
| EAN | 9788441543386 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 288 |
| Tamaño | 150x230x24 mm. |
| Peso | 636 |
| Precio (Imp. inc.) | 16,95€ |
| Fecha de lanzamiento | 27/01/2021 |

Títulos relacionados



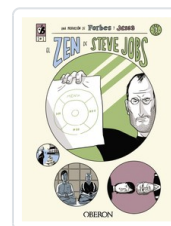
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES