

PODER DEL CUANDO. DESCUBRE TU CRONOTIPO Y EL MEJOR MOMEN



BREUS, MICHAEL

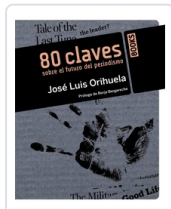
SINOPSIS

Las últimas investigaciones demuestran que hay un momento adecuado para todo, desde tomarse una copa hasta vacunarse contra la gripe. ¿Cuál es el truco? Ese «momento adecuado» varía de una persona a otra. Afortunadamente, como demuestra el Dr. Michael Breus en El poder del cuándo, aprender a trabajar con tu reloj corporal para lograr la máxima salud y productividad es fácil, interesante y divertido. Cuando dejamos de centrarnos en el «qué» y el «cómo» de nuestras vidas y empezamos a centrarnos en el «cuándo», descubrimos el horario natural de nuestro cuerpo y aprovechamos nuestro potencial oculto. En El poder del cuándo, Breus presenta un programa nuevo e innovador, basado en las investigaciones más punteras, para volver a estar en sintonía con el ritmo natural de nuestro cuerpo. Lleno de datos fascinantes, casos de éxito de la vida real, divertidos tests de personalidad y pautas muy fáciles de seguir, El poder del cuándo te enseñará no solo a entender tu propio reloj corporal, sino los de todos los que te rodean. Después de realizar el exhaustivo cuestionario del cronotipo (reloj corporal) diseñado por el Dr. Breus (¿eres un oso, un león, un delfín o un lobo?), aprenderás a programar tu día para alcanzar la máxima productividad y bienestar. Tanto si te interesan los detalles de la investigación sobre el reloj corporal como si simplemente quieres seguir el plan general y aprender a dar lo mejor de ti, El poder del cuándo te ayudará a alcanzar tus objetivos. ...



Editorial	OBERON
Materia	AUTOAYUDA Y DESARROLLO PERSONAL
Colección	OBERON
EAN	9788441545885
Status	Disponible
Páginas	376
Tamaño	150x230x mm.
Peso	680
Precio (Imp. inc.)	26,95€
Fecha de lanzamiento	13/05/2022

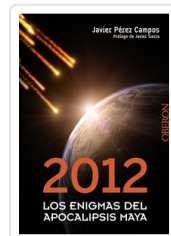
Títulos relacionados



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