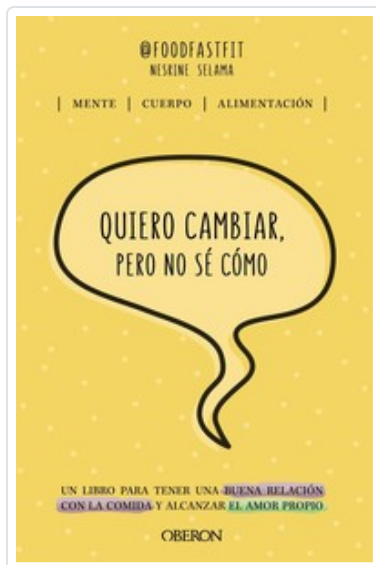


QUIERO CAMBIAR, PERO NO SE COMO



SELAMA, NESRINE

SINOPSIS

TU CAMBIO EMPIEZA CUANDO... Estás tan cansado de pensar y poco actuar, tienes ganas de cambiar tu cuerpo, tus hábitos y tu relación con la comida. No logras conectar cuerpo y mente para alcanzar un cambio y simplemente no sabes por dónde empezar, qué cambiar y qué dejar... En Quiero cambiar, pero no sé cómo vamos a detenernos para hablar sobre la mala relación que tenemos con nosotros mismos, lo que se siente pagar nuestra ansiedad con la comida y estar viviendo en un continuo ciclo vicioso. En este libro, se normalizarán muchos aspectos, emociones, defectos y sobre todo, se desmentirán muchos mitos sobre la alimentación. ...



Editorial	OBERON
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	OBERON
EAN	9788441546639
Status	Disponible
Páginas	172
Tamaño	150x230x14 mm.
Peso	323
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	19/10/2022

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