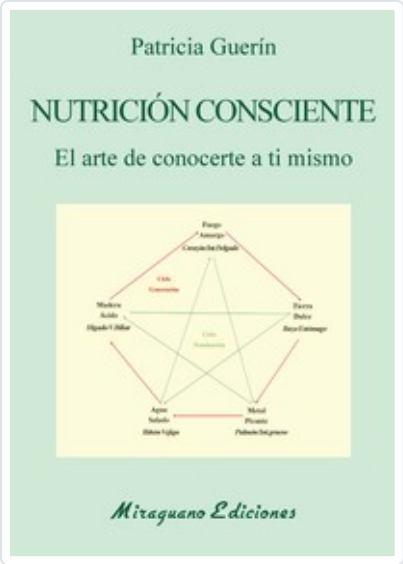
NUTRICION CONSCIENTE. EL ARTE DE CONOCERTE A TI MISMO



GUERIN FIGUERAS, PATRICIA

SINOPSIS

Este libro, fruto de la trayectoria personal y años de experiencia de la autora, es una guía (o manual) práctico para personas interesadas en conocerse más, mejorar su nutrición a nivel global y promover la salud y el bienestar integral. No sólo está dirigido a profesionales de la salud o estudiantes sino al público en general. El ser humano es un conjunto de dimensiones en interacción y por tanto la nutrición debe abarcar todos los niveles (físico, energético y espiritual) para ser integral. Partiendo de este enfoque holístico, este libro aborda cuestiones como el sistema energético humano, los nutrientes básicos, consejos para una alimentación sana y equilibrada, las propiedades nutricionales, energéticas y curativas de los alimentos, cómo reforzar nuestra energía (campo bioenergético) y potenciar nuestra dimensión espiritual, así como ofrece una serie de pautas dietéticas y recomendaciones básicas para cada estación del año según los principios básicos de la Medicina Tradicional China. Tras el éxito de: Dietoterapia energética, del que ya se han vendido numerosas ediciones, vuelve su autora con este libro más claro y que permite su acceso y comprensión a todo tipo de personas interesadas en una nutrición más personalizada. ...

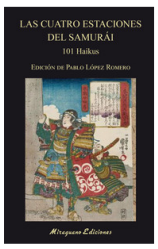
Editorial	MIRAGUANO
Materia	MEDICINA CHINA Y ACUPUNTURA
Colección	MIRAGUANO
EAN	9788478135226
Status	Disponible
Páginas	232
Tamaño	170x240x11 mm.
Peso	400
Precio (Imp. inc.)	26,00€
Fecha de lanzamiento	30/10/2025

Títulos relacionados



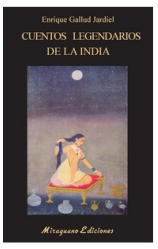
CURSO DE ACUPUNTURA. TRATADO DE SANACION A TRAVES DEL ARTE

PADILLA CORRAL, JOSE LUIS



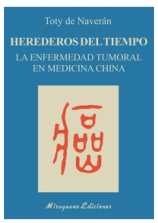
CUATRO ESTACIONES DEL SAMURAI. 101 HAIKUS

LOPEZ ROMERO, PABLO



CUENTOS LEGENDARIOS DE LA INDIA

GALLUD JARDIEL, ENRIQUE



HEREDEROS DEL TIEMPO. ENFERMEDAD TUMORAL EN MEDICINA CHINA

DE NAVERAN, ENCARNACION