

The book was found

"Los 15 Secretos" Para Rejuvenecer / 15 Secrets For Rejuvenating (Spanish Edition)



Synopsis

En estas páginas Gaby Vargas te invita a descubrir que, desde el interior, cada día es una gran oportunidad para crecer espiritualmente y mantener tu mente y tu cuerpo en equilibrio. A través de 15 consejos que revelan cómo mantener un cuerpo sano y vigoroso a nivel celular, conoces cuáles son los telómeros, cuáles son los superalimentos, por qué es esencial la oxitocina y cómo integrar el ejercicio y una actitud positiva a tu vida. La longevidad depende en 25 por ciento de los genes y 75 por ciento del estilo de vida. La juventud no es sólo un asunto de genes, sino de qué haces con ellos y cómo los ayudas. En este libro encontrarás información que revela a nivel celular qué acorta y qué ayuda a mantener un cuerpo sano, vigoroso y en armonía. Con los últimos avances de la ciencia -relacionados con el rejuvenecimiento, el detox y los métodos antiaging-, así como investigaciones sobre los niveles de felicidad, la importancia de dormir bien y lo que resulta óptimo para el cuidado de la piel, Gaby Vargas comparte en Los 15 secretos para rejuvenecer información indispensable para llenar de alegría a tus células y mejorar tu calidad de vida. De manera precisa y espléndidamente documentada te revela: • cuáles son los telómeros y cómo afectan positivamente en tu vida; • cuáles son los superalimentos que te mantendrán fuerte, sano y vigoroso; • cómo desarrollar pensamientos positivos orientados al bienestar; • los beneficios de la meditación, el ejercicio y la buena actitud; • qué es la oxitocina y por qué es vital atender a esta "hormona del amor"; • por qué es importante vivir en gratitud para ser felices. En estas páginas descubrirás que, desde el interior, cada día es una gran oportunidad para crecer espiritualmente y mantener tu mente y tu cuerpo.

Book Information

Paperback: 264 pages

Publisher: Aguilar (June 28, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 6073141106

ISBN-13: 978-6073141109

Product Dimensions: 5.8 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 15.2 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars • See all reviews (10 customer reviews)

Best Sellers Rank: #183,290 in Books (See Top 100 in Books) #32 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal #252 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Auto-Ayuda #878 in Books > Libros en español > No-Ficción

Customer Reviews

Un enfoque real y espiritual de lo que podria ser el camino de una persona para lograr una mente y cuerpo mas sanos. Tiene conceptos e ideas faciles de leer y comprender, cuando menos piensas ya estas en el ultimo capitulo.

Excelente escritora y excelente informacion en el libro sin duda de mucha ayuda de forma personal y professional puede encontrar una guia basica y del forma facil como rejuvenecer de forma natural.

A book that condenses all the hints to have a healthy life, very helpful . A good choice of read.

Buena recopilaci3n de temas, sin embargo la redacci3n est3 un poco descuidada.

Excelente libro, interesante y sobretodo myu util

[Download to continue reading...](#)

"Los 15 secretos" para rejuvenecer / 15 Secrets for Rejuvenating (Spanish Edition) La enzima para rejuvenecer (Spanish Edition) DIY Bath Bombs Made Easy: 40 Organic DIY Bath Bomb Recipes for Fragrant Skin And A Rejuvenating Bath Experience Rejuvenecimiento Facial Con la Digitopuntura, Fortalecer y Rejuvenecer En 10 Minutos Al D3a (Spanish Edition) Libros Para Colorear Para Adultos: Mandala Indio Paginas Para Colorear (Libros de Mandala Intrincados Para Adultos) Volumen 7 (Spanish Edition) FBA Secrets: The 25 Best FBA Secrets Revealed: Best Selling Secrets Revealed: The FBA Selling Guide (fba, selling on ... sell on , fulfillment by , fba) Minecraft: Minecraft Secrets Handbook: 150+ Unknown Minecraft Secrets, Tips, and Tricks You Haven't Heard Before (Minecraft, Minecraft Handbook, Minecraft Secrets, Minecraft Books) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autism y gu3a de recuperaci3n (T3cnicas disponibles de prevenci3n y detecci3n para superar el autismo n3 1) (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PI3iticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Se3or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PI3iticas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del Se3or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 2 (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos n3 1) (Spanish

Edition) Alegria: Libro Para Colorear Para Adultos (Mandalas Fantasticos, Volumen 2): Un Maravilloso Libro de Arte Terapia Antiestres con Mandalas Zen Para ... Desarrollar la Creatividad (Spanish Edition) Pokemon Libro de Colorear para niños Volume 2: En este tamaño A4 del libro de colorear, hemos capturado 76 criaturas capturables de Pokemon Go para que ... De Colorear Para Niños (Spanish Edition) Libros para niños: "El mono afortunado" (Libro de imágenes ilustradas para niños de 2 a 8 años.) (Spanish Edition), Enseña a tu hijo el valor de pensar ... sociales para la colección de niños nº 5) Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (Spanish Edition) Manual Del Aparato Digestivo para Técnicos Radiólogos: Manual de actuación para Técnicos de Imagen para el Diagnóstico (Spanish Edition) Libros para niños en español: Leonardo la serie el león (Libro en español para niños Children's Spanish Books (Spanish book for kids) English Spanish Bilingual ... Spanish Edition) (Spanish Edition) Bridal Bargains, 8th Edition: Secrets to throwing a fantastic wedding on a realistic budget (Bridal Bargains: Secrets to Throwing a Fantastic Wedding on a Realistic Budget) Children's Spanish books: "¿Si no estuviera tan solo!": Libro en español para niños (Spanish Edition) libro de animales (series book) Cuento para Dormir ... ESL Books: (Spanish book for kids) nº 2) Children's Spanish books: Mi Papa es el mejor: Children's books in Spanish, Libros para niños (Spanish Edition) libros para niños en español. Cuentos ... Ilustrado - Libros infantiles) (Volume 7)

[Dmca](#)