

Tres diamantes para tu bienestar: Un plan para mejorar tu cuerpo,
tu alma y tu mente



Fecha de publicación: 25 julio, 2017

Editor: Zenith

Autor: Laura Miranda

Idioma: Español

Este libro te ayudará a sacar la mejor versión de ti misma, a que aprendas a valorarte, a vivir en equilibrio y ¡a ser feliz!

Todas tenemos tres diamantes (cuerpo, mente y alma) los cuales hay que aprender a pulir para encontrar nuestro equilibrio interior. En este libro encontrarás la información necesaria para hacer una transición hacia una vida más plena: nutrición saludable y energética, técnicas de relajación y mindfulness, consejos de belleza... Todo ello explicado de una manera sencilla y amena, de tú a tú.

<http://yep.pm/F5pdxB4i5/qUJ2deJP2.pdf.rar>