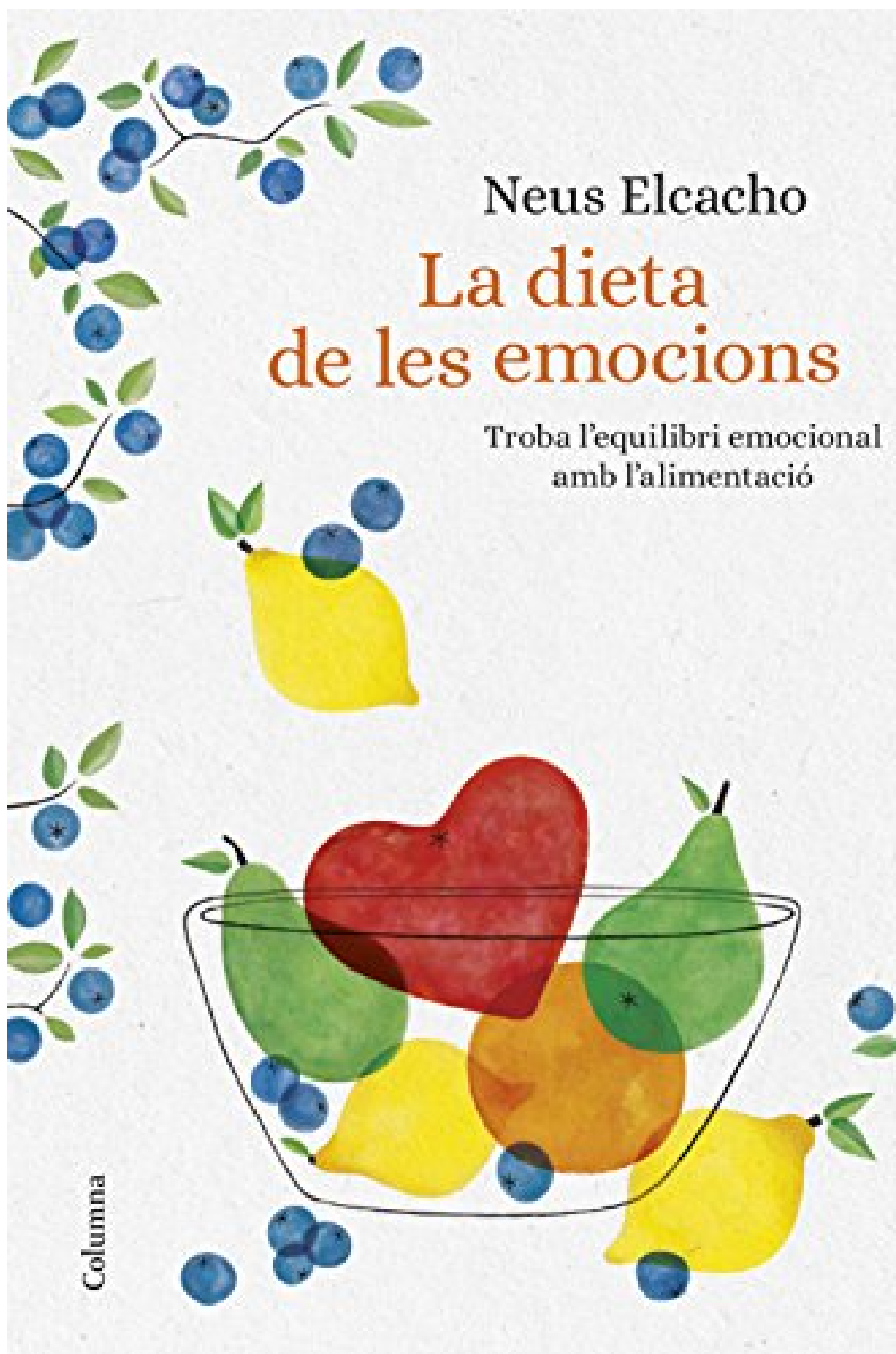


La dieta de les emocions: Troba l'equilibri emocional amb  
l'alimentació (NO FICCIÓ COLUMNA)



Fecha de publicación: 24 enero, 2018

Editor: Columna CAT

Autor: Neus Elcacho Rovira

Longitud de impresión: 272

T'identifiques amb aquestes situacions?? Ets a la feina i no pots parar de pensar en el que menjaràs quan surtis.? Tan bon punt seus al sofà, et ve el desig de menjar alguna cosa saborosa, cruixent o dolça.? Obres la nevera per avorriment.? Per desconnectar, necessites sempre fer un cafè o picar alguna cosa.? Demanes menjar a domicili per mandra o perquè no t'has organitzat bé.? No tens temps per descansar o fer allò que t'agrada.? Tens algun tipus de problema digestiu o hormonal.Imagina la teva vida donant el màxim de tu, amb energia i amb la certesa que pots aconseguir els teus objectius gaudint del que t'agrada. En una paraula: FELIÇ. No és una utopia, és possible, i és el que s'explica a La dieta de les emocions. Un llibre que et donarà les claus per trobar l'equilibri mental i emocional a través de certs aliments, pensaments i hàbits que et permetin assolir el benestar.Cuida't i gaudeix. Aquí descobriràs com fer-ho.

<https://k2s.cc/file/cd11cab460d8c/D5lmuWujt.pdf.rar>