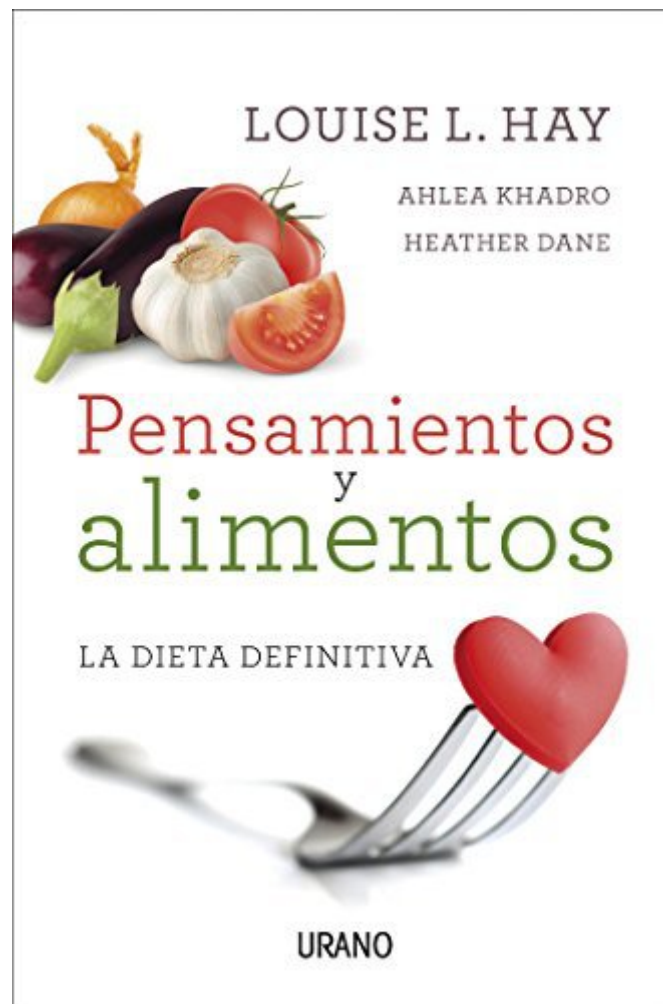


## Pensamientos y alimentos (Técnicas corporales)



Fecha de publicación: 16 noviembre, 2015

Editor: Urano

Autor: Louise Hay

Longitud de impresión: 456

Idioma: Español

PDF

Louise L. Hay, la autora que desveló al mundo el poder de las afirmaciones, lleva el pensamiento positivo a un nuevo nivel: el amor a uno mismo como receta para disfrutar de una óptima salud física, mental y espiritual. El espejo, afirma la autora, es el reflejo exacto de lo que sentimos hacia nosotros mismos. Para disfrutar de auténtica salud y bienestar, debemos amar lo que vemos.

Junto con dos de sus más estrechas colaboradoras, Ahlea Khadro y Heather Dane, Louise ayuda a los lectores a conseguirlo en nueve pasos: alimentación, peso, conexión con el cuerpo, remedios caseros... En la primera parte del libro, comparte afirmaciones, meditaciones y trucos para alimentarse, mimarse y amarse por dentro y por fuera. En la segunda, ofrece todo lo necesario para cuidar el cuerpo con deliciosas recetas caseras que

nos nutrirán y nos ayudarán a hacer las paces con el espejo.  
Amarse a uno mismo a través de las elecciones que hacemos a diario: ese es el auténtico  
secreto de la salud, la belleza y la longevidad.

<http://yep.pm/jQeWrgqi5/a7DY7vLFe.pdf.rar>