

Pon en forma tu yo interior (Fuera de Colección)



Fecha de publicación: 5 junio, 2018

Editor: Ediciones Martínez Roca

Autor: Patricia Montero

Longitud de impresión: 224

Idioma: Español

PDF

---

¿Quieres cuidarte y no sabes cómo o por dónde empezar? ¿Te falta motivación o necesitas un empujón para comenzar? ¿Lo tienes todo y sin embargo no eres feliz? ¿Por qué te conformas con lo que tienes si tus sueños son otros? Patricia Montero te propone un viaje para poner en forma tu yo interior a través de tres pilares imprescindibles: hacer ejercicio, llevar una dieta sana y tener una actitud positiva ante la vida. Encontrar el equilibrio entre ellos es fundamental para disfrutar de un buen desarrollo y crecimiento personal y conseguir un estilo de vida saludable.

<https://rapidgator.net/file/dccd93f13db104e60f1a7d50e2f50954/OUq9kXIpA.pdf.rar.html>