

## Vida, Alimentación y amor propio: La píldora mágica no existe



Fecha de publicación: 2 enero, 2016

Autor: Pavel Vladimir Ramirez Barrera

Longitud de impresión: 78

Idioma: Español

PDF

En este libro vas a encontrar pequeñas ideas para lidiar con nuestros problemas con la comida, sabrás que nos hace comer determinados alimentos, quien o quienes nos condicionan al momento de elegir cuando y que alimentos comer.

Vas a conocer las seis habilidades que te van a ayudar a conseguir tus resultados, tendrás el control sobre ti y los alimentos que comes.

- Disfrutaras de salud mental y física
  - Amor propio
  - Conocerte
- Tendrás conciencia de tu entorno
  - Nuevos hábitos

- Tus resultados

Alimentarte no es solo comer y que alimentos elegir, es también tu entorno, tu familia y las emociones.

<https://k2s.cc/file/f3ffe2ca77503/4JX0dTk9Y.pdf.rar>