The book was found

Ayuno MÃigico. Disciplina Para Cuerpo Y Mente. Claves Para Ayunar (Diez Años MÃis Joven En Sólo 21 Dias) (Spanish Edition)







Synopsis

"El ayuno tonifica los neurocircuitos y conviene al cerebro."Õlvaro Pascual Leone - Profesor de NeurologÃ-a en Harvard. Entrevista en La Vanguardia 12 Junio 2013AYUNO:Un sistema de curacià n y rejuvenecimiento milenario.¿Te has planteado comenzar un ayuno?¿Quieres conocer un sistema para Adelgazar y mantenerte en tu peso ideal sin estar atado a dietas para perder peso que no sirven?¿Te gustarÃ-a comenzar una disciplina propia, poderosa y que tú solo, sin ayuda de nadie, puedes controlar?¿Te gustarÃ-a mejorar o fortalecer más tu autoestima?¿Quieres reducir tu nivel de estrés y de fatiga?¿Quieres aumentar tu nivel de actividad productiva?¿En ocasiones padeces de una cierta dispersià n mental o falta de control?¿Quieres incrementar tu poder de concentracià n?¿Te planteas rejuvenecer de forma seria y consistente tanto tu cuerpo como tu mente?¿Anhelas un pulso mucho más firme y una mirada más lúcida?¿Quieres gozar de una salud fuerte en un cuerpo sin achaques?Este libro de ayuno te ayudará a: Fortalecer tu voluntad, autoestima y disciplina personales.Desintoxicar el cuerpo y la mente.Aprender a alimentarte y plantearte una dieta sana.Adelgazar y Eliminar el sobrepeso.Desarrollar una consciencia presente.Estimular el crecimiento espiritualEl ayuno tiene beneficios probados en problemas tan extendidos como:

EstrésAnsiedadAlergiasHipertensià nAsmaAdiccionesIntoxicacià nIndigestià nEstreà imientoEst ados bajos de energÃ- aFalta de concentracià nSobrepeso / Obesidad...También en el libro encontrarás un CapÃ-tulo EspecÃ-fico para Adelgazar y Mantener el Peso Ideal.En concreto, los nueve capÃ-tulos de que consta el libro son: Introduccià nDistintos tipos de ayunoEl procesoMis experiencias con el ayunoMotivacià n y beneficiosTres cuestiones clave durante un ayunoAdelgazar ayunandoDiario de un ayuno de 21 dÃ- asConclusiones finales***Lo que los expertos dicen del ayuno: Casi todas las religiones conocen el ayuno y lo utilizan. De esta forma, se eleva el espÃ- ritu y se libera el alma y el cuerpo.-Ruediger DhalkePor la tarde la digestià n de la comida me priva de la incomparable ligereza que acompaà a los dÃ- as de ayuno.-Adalbert De VogueCuando ayunas eres mucho más «tú» que cuando estás lleno. Eres tu «yo real».-Charles A. Bonadies***Nota del autor: Este libro está escrito desde la experiencia de más de 20 aà os depracticar ayunos. Del ayuno pueden obtenerse muchos beneficios y miintencià n es que este libro pueda servir de apoyo para otras personasque, igual que yo, buscan mejorar su salud y sus vidas.Consigue este libro haciendo click en el botà n de compra situado arriba en estamisma página y empieza a disfrutar de los beneficios del ayuno hoy.

Book Information

File Size: 339 KB

Print Length: 105 pages

Page Numbers Source ISBN: 149444187X

Publisher: Iberdynamics (June 26, 2014)

Publication Date: June 26, 2014

Sold by:Â Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B004G5Z5QE

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #429,675 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #36 in Books > Libros en espaÃf ol > Medicina > Alternativa e Integral #138 in Books > Libros en espaÃf ol > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa #145 in Books > Libros en espaÃf ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃf n

Customer Reviews

Ok

Download to continue reading...

Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez aà os más joven en sà lo 21 dias) (Spanish Edition) El ayuno para la liberacià n y el avance: Más de 200 oraciones claves para la liberacià n. 25 ataduras demoniacas que solo pueden ser rotas a través del ... tiempo de oracià n y ayuno (Spanish Edition) La Batalla De Cada Mujer Joven / Every Young Woman's Battle: Protege tu Mente, tu Corazon y tu Cuerpo en un Mundo Saturado de Sexualidad / Guarding your ... in a Sex-Saturated World (Spanish Edition) El Ayuno: Una Cita con Dios: El poder espiritual y los grandes beneficios del ayuno (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... Superacià n Personal) (Spanish Edition) GUIA COMPLETA De FISICOCULTURISMO PARA ESCULPIR TU CUERPO: 60 DIAS PARA QUEMAR GRASAS y REDISENARTE COMPLETAMENTE (Spanish Edition) Dias Y Dias De Poesia (Cassetter and Book) (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Dias y Adelgazar Mas Rápido - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) Dias Y Dias De Poesia / Song Tapes Aromaterapia y Terapias Naturales para Cuerpo y Mente La GuÃ- a HolÃ-stica para

Bienestar, Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de Bienestar HolÃ-stico ... Terapias Naturales) (Spanish Edition) Condicion Fisica para Vivir Mejor: Cambie su Mente y su Cuerpo en 12 Semanas (Spanish Edition) El futuro de nuestra mente: El reto cientÃ-fico para entender, mejorar, y fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) La llama violeta [Violet Flame to Heal Body, Mind and Soul]: Para sanar mente, cuerpo y alma La evolucià n del universo, de la vida y del hombre: ¿El hombre, compuesto de cuerpo fÃ-sico material, cuerpo energético o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition) La guia à ptima para el ayuno de Daniel: Más de 100 recetas y 21 devocionales diarios (La Guia Optima Para) (Spanish Edition) Disciplina con amor para adolescentes: GuÃ- a para llevarte bien con tu adolescente (Spanish Edition) La biblia de los cristales (Cuerpo-Mente / Body-Mind) (Spanish Edition) El Campo de Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente (Spanish Edition) El poder del pensamiento flexible: De una mente rÃ-gida, a una mente libre y abierta al cambio (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) La perfecta salud: La guÃ- a mente/cuerpo completa

Dmca