

# Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition)

# BestSeller Top 10 de todos los libros de Amazon España.

# BestSeller en Educación, Salud y Desarrollo Personal.

Consigue hoy este Amazon Bestseller por sólo 2.99€ Precio normal 9.49€ (19.49€ en papel).

¿Salud, dinero y amor?

Es lo que solemos pedir en navidades y año nuevo, ¿no?

Sí, pero este libro vamos un paso más allá y hablamos sobre:

- **Nutrición y Ejercicio.**
- **Metas** personales y **Dinero.**
- **Personalidad y Sexualidad.**

¿El objetivo? Enseñarte a tomar control de verdad sobre áreas clave en tu vida.

¿Cómo? Sin clichés, dogmas, ni mentiras. De forma práctica, amena y dinámica.

Este libro te enseña en última instancia a ser feliz. Y lo hace a través de que tú:

- Ganes salud, vitalidad, energía y juventud.
- Encuentres, persigas y satisfagas tus sueños, pasiones y objetivos personales.
- Entiendas el dinero y aprendas a controlarlo.
- Descubras cómo ser más feliz, ganar bienestar y mejorar tu psicología.
- Mejores tus relaciones de pareja y tu habilidad para encontrar a la persona ideal.

La intención es que, tras leer este libro, aspectos importantes como tu salud, tu cuenta bancaria, tu vida sentimental y tu bienestar tengan un arma con la que defenderse y mejorar de forma significativa.

Sin embargo, *aún hay mucho más.*

La clave por la cual este libro es una buena herramienta es que es sostenible y su información está actualizada, hablando desde la verdad y la realidad, con un discurso fácil y orientado a la acción para que cualquiera pueda entenderlo rápidamente y comenzar a aplicarlo para cambiar su vida.

¿De qué va cada capítulo?

- **Nutrición:** No habla de dietas, sino de perder peso, ganar salud, y prevenir o controlar enfermedades a través de un estilo de vida sostenible, sin daños colaterales, efecto rebote, y rompiendo con viejos mitos y falsas creencias sobre nuestra alimentación.
- **Ejercicio:** Muestra alternativas al gimnasio, así como los ejercicios físicos más eficaces (relación tiempo-esfuerzo-beneficio) para ganar músculo, resistencia y capacidad cardiovascular. También habla de cómo maximizar los beneficios a través de cuándo y cómo hacer el deporte.
- **Metas:** Enseña a trabajar por tus sueños, gestionar tu motivación y ponerlo todo a tu favor para que tengas éxito. Incluso hablamos sobre el sentido de la vida y cómo hacer para que cada persona descubra cual es su pasión y el sentido de *su* vida.
- **Dinero:** Describe cómo funciona la economía en general (macroeconomía), los métodos de ganar dinero, y qué puedes hacer tú al respecto para tomar control sobre tus finanzas personales (microeconomía).
- **Personalidad:** Explica cómo gestionar las emociones negativas y las relaciones tóxicas, así como en qué consiste la felicidad cómo potenciarla.
- **Sexualidad:** No enseñamos a ligar, sino a seducir de forma sostenible, de verdad, para que a la mañana siguiente nadie se arrepienta. Enseñamos cómo funciona la atracción sentimental y sexual entre las personas, así como claves prácticas más allá de la teoría y una diferenciación según tu sexo, sexualidad, y el tipo de persona a la que quieras atraer.

Pero ahí no acaba todo. Finalmente te damos claves sobre cómo seguir aprendiendo, dónde encontrar más **información gratuita** sobre estos ámbitos, incluyendo un libro que correlaciona todos los aspectos tratados en el libro, mencionando su relación y profundizando más en cómo conseguir una mayor felicidad y bienestar.

### ***¿Ansioso por aprender y tomar control sobre todo esto?***

Esperamos que sí. Al fin y al cabo:

*Todo hombre muere.*

*No todo hombre vive.*

*William Wallace.*

Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) por Jota Norte fue vendido por £2.99 cada copia. El libro publicado por Jota Norte. Contiene 108 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: February 14, 2016
- Número de páginas: 108 páginas
- Autor: Jota Norte
- Editor: Jota Norte

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Portada**

Faro es el descubridor de información académica y científica de la Biblioteca Universitaria. En él podrás encontrar libros impresos y electrónicos, tesis ...

## **Química**

El trabajo en equipo es un requisito indispensable en el mundo actual. Tanto en las familias, como en el trabajo y en las amistades, cada uno de nosotros aportamos ...

## **Escuela con cerebro**

En los últimos años se ha producido una mejora en la sistematización de los fundamentos, mecánicas, dinámicas,... de la gamificación, y la neuroeducación puede ...

## **Libro**

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus creencias y ...

## **La evidencia científica apoya la adopción por parte de ...**

Hay muchos factores que confieren riesgo para el desarrollo saludable de los niños y que tienen consecuencias en la adultez, como lo son la pobreza, alimentación ...

## **Alcanzando al Dios invisible: ¿Qu? podemos esperar ...**

... parecer más posible: el lento y continuo amanecer de tu vida ... en lo invisible y superar una ... ese trabajo para poder conservar su propia salud ...

## **Oportunidades y retos sociales (Grandes oportunidades y ...**

... ha causado efectos en el Servicio Nacional de Salud y en los ... si el trabajo es importante en la ... Tú sabes lo que necesitas lograr, y es tu trabajo ...

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

## **Círculo de Meditación**

Jesús nació el 25 de julio del año 7 a.C. Dame cinco minutos y te lo explico. Ayer me llamó mi madre a voces para que fuese a ver un programa de la tele en el que ...

## **La Formación Sacerdotal en los Seminarios de América ...**

pontificia comisión para américa latina la formación sacerdotal en los seminarios de américa latina. actas de las reunión plenaria 17 - 20 de febrero de 2009