

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

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 ...

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 ...

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 ...

Trinity a Tierra y la paranoia

Hola. Quizas es que este algo confundido y claro alguien por lo que yo antes he escrito me catalogue de tal.-Tendre que releerme el DSM ese,,,,, sabiendo ...

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

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

Cristo, el incomparable (Spanish Edition)

... damos gracias a Dios por ti y por tu largo y ... lo pretende Lucas en 1:1-4), es importante tener en cuenta ... se eleva en las alturas y lo ...

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

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

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 ...

Guía basada en la evidencia de la Asociación Psiquiátrica ...

Guía basada en la evidencia de la Asociación Psiquiátrica de América Latina y de la Asociación Psiquiátrica Mexicana para el tratamiento del paciente ...

Uncategorized

Entradas sobre Uncategorized escritas por leakymails1 ... JULIO DONATO BARBARO, EX INTERVENTOR DEL COMFER. Date: Sat, 12 Mar 2005 15:53:27 -0600 (CST)