



ISBN:	978-83-938407-0-0
Autor:	,Katarzyna Dorosz
Format:	170x160
Wydawnictwo:	Homo Homini
Liczba stron:	144
Rok wydania:	2013
Oprawa:	Miękka
Język:	polski
EAN:	9788393840700
Typ:	dystribucja

Cena brutto:

Masz 40 lat?

Chcesz zmienić swoje życie?

Zdrowo jeść, zwiększyć ilość endorfin, dowiedzieć się, jak prawidłowo odżywiać się i odpoczywać, rewitalizować swój organizm aby zachować młodość i energię

- ta książka jest dla Ciebie!

Droga do szczęścia. Radość Życia Dojrzałego Człowieka ? to poradnik dla osób dojrzałych 40+.

Czyli jak żyć w zgodzie z naturą. Dbać o nasze ciało i umysł. Zachować sprawność fizyczną i być szczęśliwym.

Jak zwiększyć poziom endorfin ? hormonów szczęścia i cieszyć się każdym dniem. Przebaczyć sobie i bliskim, aby żyć w spokoju.

Książka jest dedykowana każdemu, kto chce żyć w zgodzie z naturą i z samym sobą. Kto chce odkrywać radość życia z każdego dnia. Nauczmy się cieszyć z tego, co mamy, kim jesteśmy, z drobiazgów. Cieszymy się, że jesteśmy zdrowi i dbajmy o siebie najpiękniej, jak potrafimy. Mam nadzieję, że tych kilka wskazówek przyda się do zmiany naszych nawyków. Do zmiany naszego życia. Do wkroczenia na drogę do szczęścia?

Tematy poruszane w książce dotyczą troistości naszej natury ? ciało, umysł, dusza.

Rozdziały:

Psychika i ciało

Potęga poczucia własnej wartości

Pozytywne myślenie

Naucz się przebaczać

Dojrzejemy z klasą

Uzdrowiająca moc uczucia

Rewitalizacja

Dietetyka w służbie rewitalizacji

Zdrowe odżywianie