

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:	dystrybucja

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. Cieszmy 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
Dojrzewajmy z klasą
Uzdrawiająca moc uczucia
Rewitalizacja
Dietetyka w służbie rewitalizacji
Zdrowe odżywianie