



	Tirada: 220.417	Sección: -	
	Difusión: 158.157	Espacio (Cm_2): 28	
Nacional	(O.J.D)	Ocupación (%): 4%	
Femenina	Audiencia: 553.549	Valor (€): 282,74	
Mensual	01/03/2011	Valor Pág. (€): 5.885,00	
		Página: 6	Imagen: No



“Descanso activo”

Plan para lograr, en 30 días, descansar de verdad, física y mentalmente, cuando dormimos. Con ello se obtienen muchos beneficios: desde adelgazar a verte más joven y gozar de mejor salud. **Por Mathew Edlund. Editorial Urano.**