



¿Cómo sentirte bien por dentro y por fuera?

PENSAMIENTOS Y ALIMENTOS. Louise L. Hay, Ahlea Khadro y Heather Dane. URANO. 456 pág. 21 €.

LOUISE L. HAY, la autora que desveló al mundo el poder de las afirmaciones, lleva el pensamiento positivo a un nuevo nivel: el amor a uno mismo como receta para disfrutar de una óptima salud física, mental y espiritual. El espejo, afirma la autora, es el reflejo exacto de lo que sentimos hacia nosotros mismos. Para disfrutar de auténtica salud y bienestar, debemos amar lo que vemos, y para ayudarnos a conseguirlo, Hay junto con dos de sus más estrechas colaboradoras, Ahlea Khadro y Heather Dane, reúne todos los temas que afectan a nuestro cuerpo, nuestra mente y espíritu en un completo plan en nueve pasos. Una obra llena de afirmaciones, trucos, consejos de salud y recetas pensados para que las mujeres y los hombres de hoy se amen más y mejor, en cuerpo y alma, sin importar la edad ni lo apretado de la agenda, y que te invita a cambiar tu estilo de vida, centrándote en cuidar de tu cuerpo para conseguir salud, felicidad y longevidad.