


LOUISE L. HAY

MEJOR VENDEDOR
ESPECIAL MARE



Pensamientos alimentos

LA ÚLTIMA DETECTIVA



LIBRO

PENSAMIENTOS Y ALIMENTOS

Una obra que nos invita a cambiar nuestro estilo de vida, centrándonos en cuidar de nuestro cuerpo para conseguir salud, felicidad y longevidad. • Incluye consejos, recetas, afirmaciones y ejercicios orientados a sanar nuestro cuerpo, mente y alma. • Escrito por la aclamada Louise L. Hay, autora del bestseller mundial *Usted puede sanar su vida*, junto con sus colaboradoras Ahlea Khadro y Heather Dane. Louise L. Hay, la autora que creó 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. Junto con dos de sus más estrechas colaboradoras, Ahlea Khadro y Heather Dane, Louise ayuda a los lectores a conseguirlo en nueve pasos: alimentación, peso, conexión con el cuerpo, remedios caseros... En la primera parte del libro, comparte afirmaciones, meditaciones y trucos para alimentarse, mimarse y amarse por dentro y por fuera. En la segunda, ofrece todo lo necesario para cuidar el cuerpo con deliciosas recetas caseras que nos nutrirán y nos ayudarán a hacer las paces con el espejo. Amarse a uno mismo a través de las elecciones que hacemos a diario: esa es el auténtico secreto de la salud, la belleza y la longevidad.

Autor: Louise Hay

Ediciones Urano