

# 52 PEQUEÑOS CAMBIOS

  
URANO

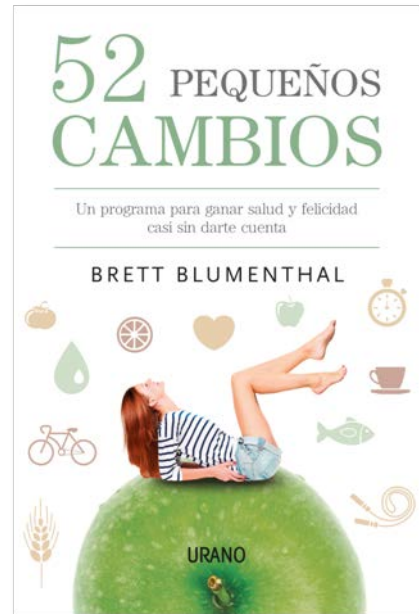
*Un programa para ganar salud y felicidad casi sin darte cuenta*  
Brett Blumenthal

---

*¿A menudo te has propuesto comer mejor, hacer ejercicio, dormir más, reducir el estrés o crear un entorno más sostenible para tu familia...sin conseguirlo?*

*No eres el único. Por desgracia, nuestros buenos propósitos pronto se diluyen en la vorágine de la vida diaria.*

*Brett Blumenthal nos propone un método infalible para inspirarnos y motivarnos a hacer esos pequeños cambios.*



---

Cuanto mayores nos hacemos, más instalados estamos en nuestras rutinas. Es nuestra naturaleza. Por desgracia, también lo es la tendencia a pensar que para cambiar bastan los buenos propósitos. «Mañana mismo empiezo», nos repetimos una y otra vez. Y ese «mañana» parece no llegar nunca.

La verdad es que modificar una rutina arraigada supone un esfuerzo enorme. Y aceptar que el cambio requiere tiempo y paciencia es condición indispensable para tener éxito en el intento.

Partiendo de la base de que toda rutina se crea a partir de gestos que pasan desapercibidos, Brett Blumenthal propone dividir esos grandes cambios en pequeños objetivos fácilmente asumibles, uno por semana, que a la larga supondrán una transformación radical de nuestro estilo de vida.

Desde beber más agua a diario hasta quitarse los zapatos al entrar en casa o dejar de considerar al sofá nuestro mejor amigo, cada uno de los cambios propuestos por la autora viene precedido de una motivadora introducción sobre los beneficios que la nueva rutina nos reportará, e incluye trucos y consejos para no recaer en los viejos hábitos.

Despídete del estrés, de los problemas de salud o de los kilos de más. Acabas de encontrar el impulso que te faltaba para dar un nuevo rumbo a tu vida personal y familiar.

## BRETT BLUMENTHAL

---



Escritora de reconocido prestigio, *coach* y conferenciante, Brett Blumenthal lleva más de veinte años escribiendo sobre temas de salud y bienestar. Su trabajo aparece con frecuencia en los medios de comunicación, entre ellos *The Washington Post* o *Wall Street Journal*, y su presencia es requerida con regularidad en las grandes cadenas de televisión norteamericanas. Autora de *best sellers* como *Get real* o *Stop dieting!*, Brett Blumenthal llega por fin a nuestro país con el superventas *52 pequeños cambios*.

## FICHA TÉCNICA

---

<b>Título:</b>	<i>52 pequeños cambios</i>
<b>Autora:</b>	Brett Blumenthal
<b>Sello:</b>	Urano
<b>Páginas:</b>	448
<b>Precio:</b>	20€
<b>Fecha de lanzamiento:</b>	11/11/2013