

Una lectura definitiva para entender y reeducar a nuestro cuerpo y nuestra alma respecto a la comida

Un modo de terminar con las dietas y recuperar el peso ideal

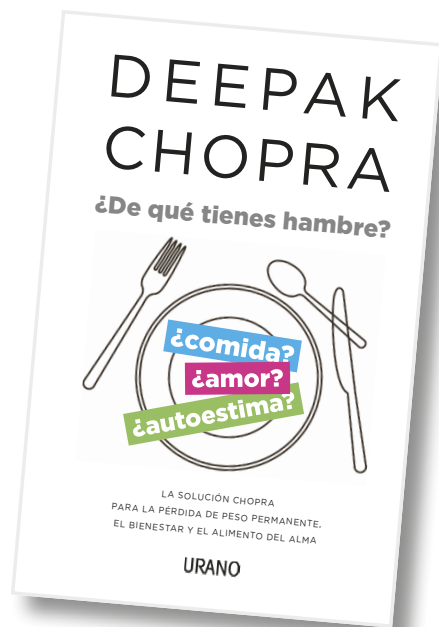
Deepak Chopra es uno de los autores más reconocidos en todo el mundo en el ámbito del desarrollo personal, con varios bestsellers sobre filosofía y bienestar

Llega al mercado el libro definitivo para aprender a comer de manera saludable, entender a nuestro cuerpo y reeducarlo de forma saludable. *¿De qué tienes hambre?* es una obra sólida y clara del reconocido Deepak Chopra con un programa asumible para acabar de una vez por todas con las dietas y lograr un estado de fluidez y serenidad permanente.

El deseo de comer compulsivamente, el poco cuidado del cuerpo, los kilos de más, a menudo son el síntoma de que algo más profundo no funciona. Chopra, el líder espiritual que lleva treinta años expandiendo la conciencia del mundo, llega con un enfoque revolucionario para adelgazar sin esfuerzo. La solución para perder peso no radica en la dieta. De hecho, la propuesta de Deepak Chopra requiere que nos comprometamos a no contar calorías a lo largo de treinta días; a no emitir juicios negativos sobre nuestro aspecto; y a prestar atención a las señales que nos envía el cuerpo, porque lo que nos lleva a comer no es hambre propiamente dicha. En el libro desgrana los porqués y la manera de llegar a la máxima plenitud y armonía con nosotros mismos.

La respuesta al sobrepeso está en la conciencia. ¿Qué te provoca el hambre, en realidad? A partir de esta pregunta, el reconocido médico y maestro espiritual despliega pautas de acción que tienen por objeto cambiar los mensajes negativos, que refuerzan los malos hábitos, por otros positivos y constructivos. Un enfoque holístico, basado en los últimos descubrimientos de la medicina tradicional y alternativa, para recuperar el peso ideal, que es el estado natural del ser humano. Una lectura sencilla, y lo más esencial, repleta de consejos que pueden llevarse a la práctica desde el primer día.

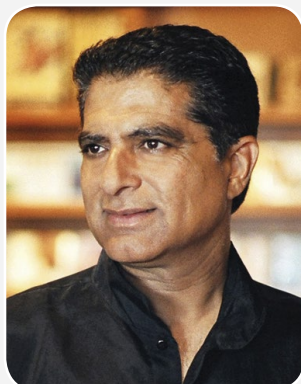
Contiene ejercicios, tablas de alimentos y recetas de su centro de salud en California.



Deepak Chopra

Es un destacado maestro de filosofía oriental en el mundo occidental. Doctor en medicina y fundador del *Chopra Center de California*, fue uno de los primeros en plantear un sistema médico basado en el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

Entre sus libros más conocidos están *El camino de la sabiduría*, *Curación cuántica*, *Fuego en el corazón* y *Las siete leyes espirituales del éxito*.



©Jeremiah Sullivan

¿DE QUÉ TIENES HAMBRE? Deepak Chopra

Sello: Urano
Colección: Crecimiento personal
P.V.P.: 18€ • 320 páginas
Lanzamiento: octubre de 2014