

MEDITA TU PESO

UN PROGRAMA DE 21 DÍAS PARA OPTIMIZAR TU METABOLISMO Y SENTIRTE GENIAL

Tiffany Cruikshank

Tiffany Cruikshank, uno de los nombres más conocidos del mundo del yoga y experta en medicina oriental y deportiva, descubre los fundamentos científicos de la meditación y cómo su práctica regular puede ayudar a transformar el cuerpo.

Basándose en los estudios médicos más recientes y en su propia experiencia profesional, la autora ha elaborado un programa de meditación, visualización y entrenamiento mental estructurado y progresivo que promete una **transformación metabólica integral en 21 días**. Y sin pasar hambre ni correr un maratón. ¿La clave? Olvidarse de perder peso para concentrarse en ganar vitalidad, salud y belleza, nutrir el cuerpo y el alma, mejorar la relación con el cuerpo y aprender a interpretar sus señales.

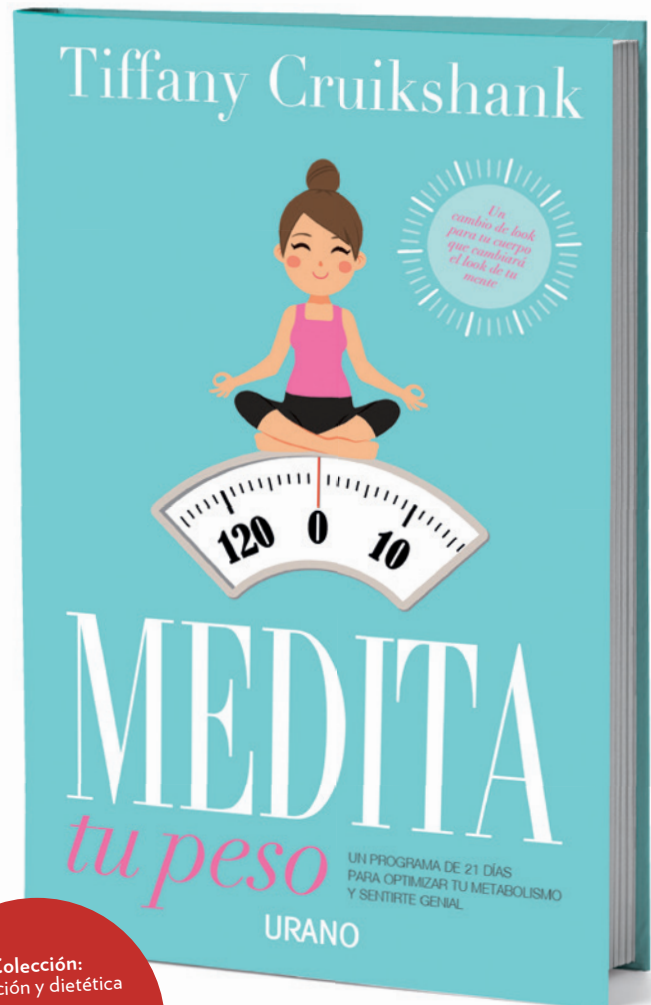
En *Medita tu peso*, Cruikshank propone un novedoso enfoque que ayudará al lector a averiguar qué obstáculos —tanto físicos como mentales— le impiden adelgazar y cómo la meditación puede ayudarle a superarlos.

Bastan tres minutos al día para conseguir un cuerpo esbelto, una vida más activa y un estado de salud óptimo y vibrante.

BENEFICIOS DE LA MEDITACIÓN

Los últimos estudios médicos afirman que la práctica regular de la meditación no solo favorece la salud física y mental, sino que puede ser una poderosísima herramienta para perder peso.

- Mejora nuestra capacidad de regular la cantidad y la calidad de lo que comemos.
- Ayuda a escoger los alimentos más saludables.
- Reduce las ansias de comer y la frecuencia del picoteo.
- Aumenta la fuerza de voluntad.
- Disminuye los niveles de cortisol que favorecen la acumulación de grasa nociva en la cintura e incluso transforma químicamente el sistema endocrino a la vez que equilibra los sistemas nervioso y cardiovascular.



Colección:
Nutrición y dietética

P.V.P.: 13€
288 páginas

Lanzamiento:
enero de 2017

URANO

www.edicionesurano.com



Tiffany Cruikshank

Es profesora de yoga, escritora, experta en salud y bienestar de renombre internacional y fundadora de Yoga Medicine (www.YogaMedicine.com), una comunidad de profesores de yoga que aúna la tradición del yoga con lo mejor de la medicina occidental. Tiffany ha estudiado acupuntura y medicina oriental con especialización en medicina deportiva.

A lo largo de décadas de ejercicio profesional, ha trabajado con atletas y artistas de todo el mundo y ha tratado a más de 25.000 pacientes. Aparece en los medios con regularidad y ha sido entrevistada por *Forbes*, *The Wall Street Journal*, *Self*, *Marie Claire*, *Cosmopolitan* y *Yoga Journal*, entre muchas otras publicaciones.