

LOS ELIXIRES MÁGICOS

Dr. Michael Handel

Una guía práctica de salud, felicidad y bienestar amena e inspiradora.

El libro propone una serie de consejos para superar el estrés, ser más positivos, controlar y prevenir diversos problemas de salud y lograr un mayor bienestar general sin amargarse la vida.

Un pequeño manual sobre el arte de vivir bien que nos transformará en cuerpo y mente.

Llevar una vida plena, saludable y satisfactoria es mucho más fácil de lo que parece. Nuestra capacidad de autocuración es inmensa y todos podemos incrementar enormemente nuestros niveles de energía, salud y felicidad si a una actitud adecuada ante la vida (los elixires mágicos de la mente) le unimos una alimentación verdaderamente saludable y nutritiva (los elixires mágicos de la naturaleza).

El **Dr. Michael Handel**, experto en alimentación y psicología con más de treinta años de experiencia, nos enseña cómo beneficiarnos de esta poderosa combinación sea cual sea nuestra edad y situación mediante un método demostrado por la ciencia moderna, la experiencia de muchas culturas y los testimonios de personas que se mantienen sanas y vitales a una avanzada edad. Dividido en grandes secciones —cómo vencer el estrés, cómo vivir sin miedo y sin preocupaciones, cómo seguir siendo joven a pesar de la edad... —, **Los elixires mágicos** nos ofrece todas las herramientas necesarias para alcanzar nuestros objetivos de energía, alegría y bienestar. A lo largo de sus páginas, el lector aprenderá que gestos tan cotidianos como un abrazo o una carcajada producen cambios fascinantes en el organismo directamente relacionados con la felicidad; descubrirá qué alimentos ayudan a perder peso o protegen el corazón; averiguará cómo incrementar la memoria y mantenerse activo a cualquier edad... y mucho más. Cada parte incluye además ejercicios prácticos que facilitarán la tarea de enfocar los pensamientos y la alimentación hacia un futuro feliz.

Colección:
Crecimiento personal
P.V.P.: 15€
288 páginas
Lanzamiento:
marzo de 2017



Un delicioso manual sobre el arte de ser feliz, tener buen aspecto y disfrutar de una salud excelente sin estrés y sin presión, de la forma más placentera posible.



Dr. Michael Handel

Es doctor en Economía especializado en sociología, psicología y motivación, con estudios complementarios en Ciencias de la Alimentación. Ha trabajado en el campo de la tecnología médica y la industria alimentaria. Su consultora, Dr. Handel

Consulting, que asesora desde hace más de treinta años a directivos y equipos de prestigiosas empresas, combina motivadoras ideas con los elixires mágicos que mantienen el cuerpo sano y activo, una fórmula infalible para liberar inmensas fuerzas internas y alcanzar metas tanto personales como profesionales. Actualmente vive entre Stuttgart (Alemania) y Alicante.

“ Nuestro cuerpo y nuestra mente poseen fuerzas prodigiosas, que podemos activar de un modo muy sencillo: a través de una alimentación consciente y una correcta actitud ante la vida. Esos son los verdaderos elixires mágicos. Más no es necesario para alcanzar: felicidad, salud y bienestar. ”

URANO

www.edicionesurano.com