

EL SECRETO DE LA LONGEVIDAD

Skip Archimedes

Llega el esperado manual de Skip Archimedes, el coach de salud holística y transformación aclamado en todo el mundo.

10 estrategias que activan el cuerpo, la mente y el espíritu para vivir más años con salud y vitalidad.

Incluye ejercicios prácticos para lograr un cuerpo y una mente más sana y enérgica.

Para Skip Archimedes, conocido por su capacidad para devolver a las personas la salud, la pasión y la vitalidad, mantenerse joven significa sentirse vivo, vibrante y equilibrado a diario, adoptando un estilo de vida que potencie la fuerza interior para disfrutar de una vida plena y enfocada.

¿Sabías que respirar adecuadamente reduce el dolor y mejora la renovación celular? ¿Que beber agua de calidad alarga la vida y mejora las funciones cerebrales? ¿Que una exposición adecuada al sol previene numerosas enfermedades, mejora la calidad del sueño e incluso ayuda a adelgazar? ¿O que los sueños te abren una ventana al espíritu? Todos podemos mejorar infinitamente, sea cual sea nuestra edad. Todos podemos sentirnos más jóvenes, tener mejor aspecto, transformar nuestra salud y conocer la abundancia.

Actualmente Skip Archimedes es famoso en todo el mundo como coach de transformación, pero no hace tanto tiempo afrontó desafíos que amenazaban destruir sus sueños. Lejos de resignarse, decidió explorar el poder de la mente y el cuerpo para recuperar la salud más allá de la ciencia



Colección:
Medicinas
complementarias

P.V.P.: 16,50€
288 páginas

Lanzamiento:
septiembre de 2019

convencional. El libro es el resultado de su aprendizaje, un método que reúne lo mejor de Oriente y Occidente para optimizar la energía y la vitalidad a partir de diez aspectos clave del cuerpo, la mente y el espíritu.

Nos propone adoptar un estilo de vida que esté verdaderamente al servicio de la salud física y emocional, cambiar la forma de respirar, de moverse, alimentarse, amar y experimentar plenitud a todos los niveles

Una obra que nos plantea reconectar con nuestro cuerpo, vivir más relajados, sentirnos más ligeros y sacar lo mejor de la vida.



Skip Archimedes

Es coach de salud holística y de transformación, ex campeón de gimnasia, mentor de alto rendimiento y conferenciante de motivación. Ha superado enormes desafíos, desde enfermedades recurrentes en la infancia que lo llevaron a la obesidad y a la depresión hasta una grave lesión de espalda en la juventud con un terrible pronóstico: los médicos le anunciaron que nunca volvería a andar. Pero Skip consiguió lo imposible y, en solo dieciocho meses, estaba compitiendo otra vez. Ahora dedica su vida a compartir lo que aprendió con los mejores expertos internacionales. Pertrechado con diez secretos a menudo olvidados, viaja por todo el mundo enseñando a las personas cómo superar sus problemas físicos, financieros, emocionales, nutricionales y espirituales para convertirse en la mejor versión de sí mismos.

URANO

www.edicionesurano.com