



Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) Jota Norte
ebook PDF

Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition)

Jota Norte

Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) Jota Norte

BestSeller Top 10 de todos los libros de Amazon España.

BestSeller en Educación, Salud y Desarrollo Personal.

Consigue hoy este Amazon Bestseller por sólo 2.99€. Precio normal 9.49€ (19.49€ en papel).

¿Salud, dinero y amor?

Es lo que solemos pedir en navidades y año nuevo, ¿no?

Sí, pero este libro vamos un paso más allá y hablamos sobre:

- **Nutrición y Ejercicio.**
- **Metas personales y Dinero.**
- **Personalidad y Sexualidad.**

¿El objetivo? Enseñarte a tomar control de verdad sobre áreas clave en tu vida.

¿Cómo? Sin clichés, dogmas, ni mentiras. De forma práctica, amena y dinámica.

Este libro te enseña en última instancia a ser feliz. Y lo hace a través de que tú:

- Ganes salud, vitalidad, energía y juventud.
- Encuentres, persigas y satisfagas tus sueños, pasiones y objetivos personales.
- Entiendas el dinero y aprendas a controlarlo.
- Descubras cómo ser más feliz, ganar bienestar y mejorar tu psicología.
- Mejores tus relaciones de pareja y tu habilidad para encontrar a la persona ideal.

La intención es que, tras leer este libro, aspectos importantes como tu salud, tu cuenta bancaria, tu vida sentimental y tu bienestar tengan un arma con la que defenderse y mejorar de forma significativa.

Sin embargo, *aún hay mucho más*.

La clave por la cual este libro es una buena herramienta es que es sostenible y su información está actualizada, hablando desde la verdad y la realidad, con un discurso fácil y orientado a la acción para que cualquiera pueda entenderlo rápidamente y comenzar a aplicarlo para cambiar su vida.

¿De qué va cada capítulo?

- **Nutrición:** No habla de dietas, sino de perder peso, ganar salud, y prevenir o controlar enfermedades a través de un estilo de vida sostenible, sin daños colaterales, efecto rebote, y rompiendo con viejos mitos y falsas creencias sobre nuestra alimentación.
- **Ejercicio:** Muestra alternativas al gimnasio, así como los ejercicios físicos más eficaces (relación tiempo-

esfuerzo-beneficio) para ganar músculo, resistencia y capacidad cardiovascular. También habla de cómo maximizar los beneficios a través de cuándo y cómo hacer el deporte.

- **Metas:** Enseña a trabajar por tus sueños, gestionar tu motivación y ponerlo todo a tu favor para que tengas éxito. Incluso hablamos sobre el sentido de la vida y cómo hacer para que cada persona descubra cual es su pasión y el sentido de *su* vida.
- **Dinero:** Describe cómo funciona la economía en general (macroeconomía), los métodos de ganar dinero, y qué puedes hacer tú al respecto para tomar control sobre tus finanzas personales (microeconomía).
- **Personalidad:** Explica cómo gestionar las emociones negativas y las relaciones tóxicas, así como en qué consiste la felicidad cómo potenciarla.
- **Sexualidad:** No enseñamos a ligar, sino a seducir de forma sostenible, de verdad, para que a la mañana siguiente nadie se arrepienta. Enseñamos cómo funciona la atracción sentimental y sexual entre las personas, así como claves prácticas más allá de la teoría y una diferenciación según tu sexo, sexualidad, y el tipo de persona a la que quieras atraer.

Pero ahí no acaba todo. Finalmente te damos claves sobre cómo seguir aprendiendo, dónde encontrar más **información gratuita** sobre estos ámbitos, incluyendo un libro que correlaciona todos los aspectos tratados en el libro, mencionando su relación y profundizando más en cómo conseguir una mayor felicidad y bienestar.

¿Ansioso por aprender y tomar control sobre todo esto?

Esperamos que sí. Al fin y al cabo:

Todo hombre muere.

No todo hombre vive.

William Wallace.

 [Descargar Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: ...pdf](#)

 [Leer en línea Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) Jota Norte

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) Jota Norte #4MFP2ZBIGRY

Leer Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) by Jota Norte para ebook en línea Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) by Jota Norte Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) by Jota Norte para leer en línea. Online Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) by Jota Norte ebook PDF descargar Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) by Jota Norte Doc Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) by Jota Norte Mobipocket Conoce a tu posible tú: Mejora en lo importante: salud, trabajo y conducta (Spanish Edition) by Jota Norte EPub

4MFP2ZBIGRY4MFP2ZBIGRY4MFP2ZBIGRY