

The book was found

Apoderate De Tu Cuerpo (Spanish Edition)



Synopsis

Este libro presenta los principales motivos por los que perdemos el poder sobre nuestro cuerpo a lo largo de la vida y propone un programa de cuatro semanas con ejercicios diarios para recuperarlo. Contiene un extraordinario conocimiento sobre el funcionamiento del cuerpo humano y ofrece una guía efectiva para la transformación personal desde lo físico, que permite armonizar cuerpo y mente. / This book presents the main reasons that we lose power over our body throughout life and proposes a four-week program of daily exercise to recover. It contains an extraordinary amount of knowledge about the functions of the human body and provides an effective guide for personal transformation that harmonizes body and mind.

Book Information

Paperback: 320 pages

Publisher: Sirio (July 15, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 8416233381

ISBN-13: 978-8416233380

Product Dimensions: 5.4 x 0.7 x 8.2 inches

Shipping Weight: 15.5 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 5.0 out of 5 stars [See all reviews](#) (3 customer reviews)

Best Sellers Rank: #2,557,575 in Books (See Top 100 in Books) #71 in [Books > Libros en español](#) > [Salud, mente y cuerpo](#) > [La Belleza y La Moda](#) #901 in [Books > Libros en español](#) > [Salud, mente y cuerpo](#) > [Salud Personal](#) #2437 in [Books > Libros en español](#) > [Padres y familia](#)

Customer Reviews

Excelente guía, te ayuda a abordar los movimientos del cuerpo de manera consciente, a estar en el aquí y el ahora. Lo recomiendo ,

Un libro práctico, tareas diarias durante 4 semanas...

Excellent

[Download to continue reading...](#)

Apoderate de tu cuerpo (Spanish Edition) La evolución del universo, de la vida y del hombre:

¿El hombre, compuesto de cuerpo físico-material, cuerpo energético o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition) Saber amar con el cuerpo (Mundo y Cristianismo) (Spanish Edition) Aprende a Dibujar El Cuerpo Humano / Volumen #2 - La Figura Humana: Estudio de la Imagen Corporal Humana para Artistas (Spanish Edition) Fotografía y retoque del rostro y el cuerpo desnudo / Photography and Retouching the Face and Naked Body (Spanish Edition) Mi curso de Antigimnasia®: Despierte su cuerpo y encuentre su energía y bienestar (Spanish Edition) Clean: El programa revolucionario para restaurar la capacidad natural autocurativa del cuerpo (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Fáciles y Saludables (Spanish Edition) Condición Física para Vivir Mejor: Cambie su Mente y su Cuerpo en 12 Semanas (Spanish Edition) Las bases del fisicoculturismo: Aprende a construir musculatura y obtener el cuerpo de tus sueños (Spanish Edition) GUIA COMPLETA De FISICOCULTURISMO PARA ESCULPIR TU CUERPO: 60 DIAS PARA QUEMAR GRASAS y REDISENARTE COMPLETAMENTE (Spanish Edition) Libros En Español Para Niños: Rimas Divertidas del Cuerpo: Libro Educativo En Español Para Niños (Spanish Edition) Mi Cuerpo es Mío: Un Libro para Enseñar a los Niños Pequeños cómo Resistir el Contacto Incomodo (Spanish Edition) Colección Mini Larousse: El Cuerpo Humano (Spanish Edition) Cuerpo y Jufrago (Spanish Edition) El cuerpo del delito (Spanish Edition) El cuerpo del milagro (Spanish Edition) Curar El Cuerpo, Eliminar El Dolor (Spanish Edition) Aromaterapia y Terapias Naturales para Cuerpo y Mente La Guía Holística para Bienestar, Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de Bienestar Holístico ... Terapias Naturales) (Spanish Edition) Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en solo 21 días) (Spanish Edition)

[Dmca](#)