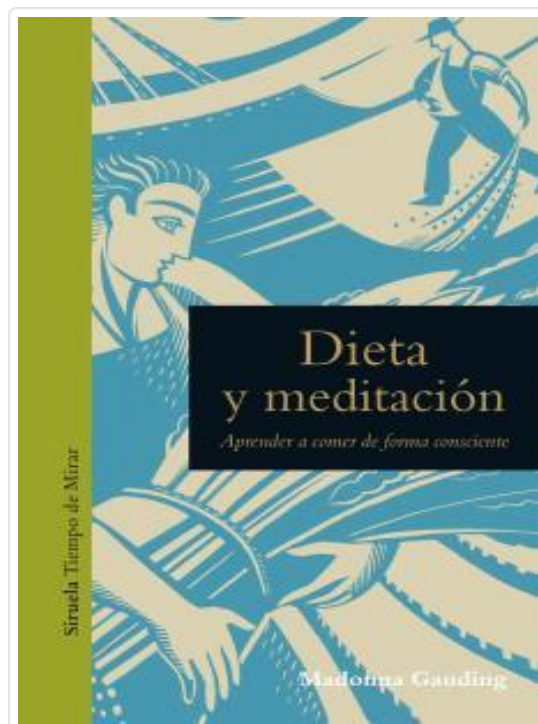


Siruela

Gauding, Madonna

Dieta y meditación

Dieta y meditación es una guía práctica que nos anima a incorporar las técnicas de la atención plena en nuestra relación con los alimentos. Además nos ayuda a tomar decisiones que nos acercan a una vida saludable, respetando el medio ambiente, y nos ofrece valiosos consejos para hacer la compra y planificar nuestra alimentación diaria.



Editorial	Siruela
Colección	Tiempo de Mirar
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	160
Tamaño	200x130x mm.
Peso	258
Idioma	Español
Tema	Psicología, pedagogía, autoayuda
EAN	9788417996529
PVP	15,90 €
PVP sin IVA	15,29 €

**9788417996529**