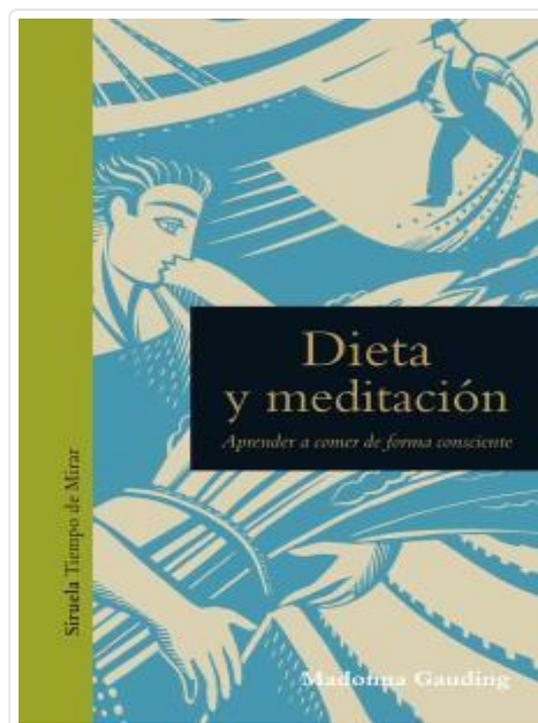



 Siruela

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 |
| Encadernación | Tapa dura |
| Páginas | 160 |
| Tamaño | 200x130x mm. |
| Peso | 258 |
| Idioma | Español |
| Tema | Psicología, pedagogía, autoayuda |
| EAN | 9788417996529 |
| PVP | 15,90 € |
| PVP sen IVE | 15,29 € |



9788417996529