
RENUOVA • REVITALIZA • REGENERA

Los mejores consejos para tener energía y verte radiante

La longevidad depende en 25 por ciento de los genes y 75 por ciento del estilo de vida. La juventud no es sólo un asunto de genes, sino de qué haces con ellos y cómo los ayudas. En este libro encontrarás información que revela a nivel celular qué acorta y qué ayuda a mantener un cuerpo sano, vigoroso y en armonía.

Con los últimos avances de la ciencia -relacionados con el rejuvenecimiento, el *detox* y los métodos *antiaging*-, así como investigaciones sobre los niveles de felicidad, la importancia de dormir bien y lo que resulta óptimo para el cuidado de la piel, Gaby Vargas comparte en *Los 15 secretos para rejuvenecer* información indispensable para llenar de alegría tus células y mejorar tu calidad de vida.

De manera precisa y espléndidamente documentada te revela:

- qué son los telómeros y cómo afectan positivamente en tu vida;
- cuáles son los superalimentos que te mantendrán fuerte, sano y vigoroso;
- cómo desarrollar pensamientos positivos orientados al bienestar;
- los beneficios de la meditación, el ejercicio y la buena actitud;
- qué es la oxitocina y por qué es vital atender a esta "hormona del amor", y
- por qué es importante vivir en gratitud para ser felices.

En estas páginas descubrirás que, desde el interior, cada día es una gran oportunidad para crecer espiritualmente y mantener tu mente y tu cuerpo en equilibrio.

ISBN 978-607-314-110-9



9 786073 141109

www.megustaleer.com.mx

 /megustaleermexico
 @megustaleermex

AGUILAR