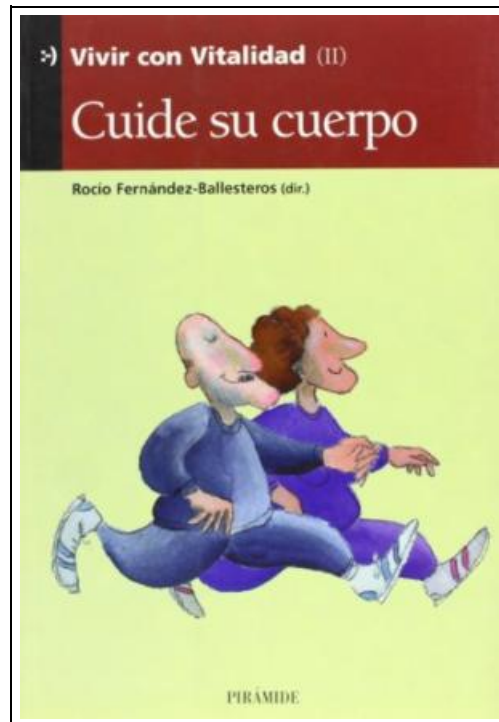


VIVIR CON VITALIDAD (II): CUIDE SU CUERPO



Filesize: 7.65 MB

Reviews

It is one of my personal favorite ebooks. It is probably the most awesome publication I have read through. You won't really feel monotony at anytime of the time (that's what catalogs are for regarding in the event you check with me).
(Juliet Kertzmann)

VIVIR CON VITALIDAD (II): CUIDE SU CUERPO

[DOWNLOAD](#)

Ediciones Pirámide. Encuadernación de tapa blanda. Book Condition: Nuevo. Vivir y envejecer es una tarea compleja, difícil e incluso, a veces, arriesgada, pero no cabe duda de que también es apasionante. Existen diversas formas de envejecer: normal, patológica y con éxito. La cuestión clave es cómo prevenir el envejecimiento patológico y promover el envejecimiento con éxito, competente, activo y satisfactorio. La diversidad en las formas de envejecer no se produce al azar, sino que se pueden hacer muchas cosas para envejecer bien, con vitalidad. ¡Se puede aprender a envejecer satisfactoriamente! Tratando de dar respuesta a aquellas personas que deseen seguir trabajando en su propio crecimiento personal, compensando los declives que se hayan podido producir con el paso de los años, este segundo libro de la colección 'Vivir con Vitalidad', Cuide su cuerpo, integra temas que nos servirán para mejorar nuestro estado físico: 'Ejercicio físico: el mejor remedio', propone una serie de ejercicios que nos ayudarán a mejorar no sólo la forma física, sino también el bienestar y la calidad de vida; 'Nutrición: coma bien y vivirá mejor', muestra los secretos de una buena alimentación y de sus repercusiones en el envejecimiento saludable; 'El cuidado de su boca y de sus pies', nos enseña cómo cuidar con esmero partes de nuestro cuerpo que son esenciales para nuestra vida diaria y para nuestra apariencia física; 'Camine sin riesgos', habla de una de las condiciones más temidas, las caídas, y de cómo lograr una buena marcha con el fin de prevenir esos fatales accidentes, porque el mayor riesgo de caminar es dejar de caminar.

[Read VIVIR CON VITALIDAD \(II\): CUIDE SU CUERPO Online](#)[Download PDF VIVIR CON VITALIDAD \(II\): CUIDE SU CUERPO](#)

You May Also Like



Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love

Cajunflair Publishing. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 112 pages. Dimensions: 8.0in. x 5.0in. x 0.3in.Its late 1974, and high school student, Melinda Dawson is in serious trouble. Within two hours of revealing her suspected pregnancy...

[Download](#) [eBook](#)

»



Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition

Pinata Books. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 178 pages. Dimensions: 8.3in. x 5.4in. x 0.6in.First ever Spanish-language edition of the critically acclaimed collection of short stories for young adults by a master of Latino literature...

[Download](#) [eBook](#)

»



The Secret That Shocked de Santis

Harlequin, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. Not for Online.. 165 x 104 mm. Language: English . Brand New Book. How is she going to tell him? Army lieutenant Stella Zambrano had the surprise...

[Download](#) [eBook](#)

»



A Dog of Flanders: Unabridged; In Easy-to-Read Type (Dover Children's Thrift Classics)

Dover Publications, 2011. Paperback. Book Condition: New. No Jacket. New paperback book copy of A Dog of Flanders by Ouida (Marie Louise de la Ramee). Unabridged in easy to read type. Dover Children's Thrift Classic....

[Download](#) [eBook](#)

»



El Desaf

B&H Espanol. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 256 pages. Dimensions: 8.4in. x 5.4in. x 0.8in.Los autores del xito de libreria El Desafio del Amor para matrimonios han creado El Desafio del Amor para Padres, una...

[Download](#) [eBook](#)

»