

The book was found

Ayuno Mágico. Disciplina Para Cuerpo Y Mente. Claves Para Ayunar (Diez Años Más Joven En Sólo 21 Días) (Spanish Edition)

AYUNO mágico

Disciplina para cuerpo y mente



Claves para la práctica del ayuno

Jorge Morral Oyamburu



Synopsis

"El ayuno tonifica los neurocircuitos y conviene al cerebro." Álvaro Pascual Leone - Profesor de Neurología en Harvard. Entrevista en La Vanguardia 12 Junio 2013

AYUNO: Un sistema de curación y rejuvenecimiento milenario.

¿Te has planteado comenzar un ayuno?

¿Quieres conocer un sistema para Adelgazar y mantenerte en tu peso ideal sin estar atado a dietas para perder peso que no sirven?

¿Te gustaría comenzar una disciplina propia, poderosa y que tú solo, sin ayuda de nadie, puedes controlar?

¿Te gustaría mejorar o fortalecer más tu autoestima?

¿Quieres reducir tu nivel de estrés y de fatiga?

¿Quieres aumentar tu nivel de actividad productiva?

¿En ocasiones padeces de una cierta dispersión mental o falta de control?

¿Quieres incrementar tu poder de concentración?

¿Te planteas rejuvenecer de forma seria y consistente tanto tu cuerpo como tu mente?

¿Anhelas un pulso mucho más firme y una mirada más lúcida?

¿Quieres gozar de una salud fuerte en un cuerpo sin achaques?

Este libro de ayuno te ayudará a:

- Fortalecer tu voluntad, autoestima y disciplina personales.
- Desintoxicar el cuerpo y la mente.
- Aprender a alimentarte y plantearte una dieta sana.
- Adelgazar y Eliminar el sobrepeso.
- Desarrollar una consciencia presente.
- Estimular el crecimiento espiritual

El ayuno tiene beneficios probados en problemas tan extendidos como:

Estrés Ansiedad Alergias Hipertensión Asma Adicciones Intoxicación Indigestión Estreñimiento Estados bajos de energía Falta de concentración Sobrepeso / Obesidad...

También en el libro encontrarás un Capítulo Específico para Adelgazar y Mantener el Peso Ideal.

En concreto, los nueve capítulos de que consta el libro son:

- Introducción
- Distintos tipos de ayuno
- El proceso
- Mis experiencias con el ayuno
- Motivación y beneficios
- Tres cuestiones clave durante un ayuno
- Adelgazar ayunando
- Diario de un ayuno de 21 días
- Conclusiones finales

***Lo que los expertos dicen del ayuno: Casi todas las religiones conocen el ayuno y lo utilizan. De esta forma, se eleva el espíritu y se libera el alma y el cuerpo.

-Ruediger Dhalke

Por la tarde la digestión de la comida me priva de la incomparable ligereza que acompaña los días de ayuno.

-Adalbert De Vogue

Cuando ayunas eres mucho más «tú» que cuando estás lleno. Eres tú «yo real».

-Charles A. Bonadies

***Nota del autor: Este libro está escrito desde la experiencia de más de 20 años de practicar ayunos. Del ayuno pueden obtenerse muchos beneficios y mi intención es que este libro pueda servir de apoyo para otras personas que, igual que yo, buscan mejorar su salud y sus vidas.

Consigue este libro haciendo click en el botón de compra situado arriba en esta misma página y empieza a disfrutar de los beneficios del ayuno hoy.

Book Information

File Size: 339 KB

Print Length: 105 pages

Page Numbers Source ISBN: 149444187X

Publisher: Iberdynamics (June 26, 2014)

Publication Date: June 26, 2014

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B004G5Z5QE

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #429,675 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #36

in Books > Libros en español > Medicina > Alternativa e Integral #138 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Medicina Alternativa #145 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición

Customer Reviews

Ok

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

Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) El ayuno para la liberación y el avance: Más de 200 oraciones claves para la liberación. 25 ataduras demoniacas que solo pueden ser rotas a través del ... tiempo de oración y ayuno (Spanish Edition) La Batalla De Cada Mujer Joven / Every Young Woman's Battle: Protege tu Mente, tu Corazon y tu Cuerpo en un Mundo Saturado de Sexualidad / Guarding your ... in a Sex-Saturated World (Spanish Edition) El Ayuno: Una Cita con Dios: El poder espiritual y los grandes beneficios del ayuno (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... Superación Personal) (Spanish Edition) GUIA COMPLETA De FISICOCULTURISMO PARA ESCULPIR TU CUERPO: 60 DIAS PARA QUEMAR GRASAS y REDISENARTE COMPLETAMENTE (Spanish Edition) Dias Y Dias De Poesia (Cassette and Book) (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Dias y Adelgazar Mas Rápido - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) Dias Y Dias De Poesia / Song Tapes 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) Condicion Fisica para Vivir Mejor: Cambie su Mente y su Cuerpo en 12 Semanas
(Spanish Edition) El futuro de nuestra mente: El reto científico para entender, mejorar, y fortalecer
nuestra mente (Spanish Edition) La llama violeta [Violet Flame to Heal Body, Mind and Soul]: Para
sanar mente, cuerpo y alma 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) La guía óptima para el ayuno de Daniel: Más de 100 recetas y 21 devocionales diarios
(La Guia Optima Para) (Spanish Edition) Disciplina con amor para adolescentes: Guía para
llevarte bien con tu adolescente (Spanish Edition) La biblia de los cristales (Cuerpo-Mente /
Body-Mind) (Spanish Edition) El Campo de Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente
(Spanish Edition) El poder del pensamiento flexible: De una mente rígida, a una mente libre y
abierta al cambio (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) La perfecta salud : La guía a
mente/cuerpo completa

[Dmca](#)