

Adelgazar Para Siempre Con Yoga Las 5 Posiciones

This is likewise one of the factors by obtaining the soft documents of this Adelgazar Para Siempre Con Yoga Las 5 Posiciones by online. You might not require more get older to spend to go to the ebook introduction as capably as search for them. In some cases, you likewise realize not discover the pronouncement Adelgazar Para Siempre Con Yoga Las 5 Posiciones that you are looking for. It will certainly squander the time.

However below, in the manner of you visit this web page, it will be in view of that completely easy to get as without difficulty as download lead Adelgazar Para Siempre Con Yoga Las 5 Posiciones

It will not consent many times as we tell before. You can get it even if accomplishment something else at home and even in your workplace. consequently easy! So, are you question? Just exercise just what we come up with the money for under as without difficulty as evaluation Adelgazar Para Siempre Con Yoga Las 5 Posiciones what you next to read!



Vivir bien es un placer

Editorial AMAT

Esta obra estudia doctrinas y enseñanzas de la India con el importante aporte de haber sido escrita por el autor a través de un extenso viaje por dicho país. «La sabiduría de los grandes yoguis es el resultado, en buena parte, de mi primera indagación espiritual en tierra india. Después, he viajado muchas veces más a la India, pero aquel primer viaje fue, seguramente, el más fecundo desde el punto de vista espiritual. En compañía de la profesora de yoga Almudena Haurie, durante casi dos meses recorrimos la mayoría de los estados de la India para entrevistar a yoguis, sadhus, eruditos, especialistas, maestros espirituales y eremitas. En esta obra se incluyen los testimonios más destacados. La primera parte de la presente obra estudia en profundidad el yoga, sus principios, grados, técnicas y ramas. La segunda recoge el testimonio de grandes yoguis y maestros espirituales, lo que hace de este libro una viva exposición de la actual espiritualidad india.» Ramiro Calle Opinión: «La sabiduría de los grandes yoguis es sin duda un libro extraordinario en su tipo, no solo por la información que aporta sobre el yoga y las doctrinas colaterales, sino por ser caja de resonancia de los máximos

expositores, practicantes y míticos de la India actual» Zaniah, Guía para el estudio del conocimiento esotérico Autoperfección con Hatha Yoga Pontificia Universidad Javeriana Cuenta una antigua tradición que existen lugares alrededor del mundo que nos están llamando... Dicen que a Jerusalén se va para rezar, a Nueva York para hacer negocios, pero a la India se viene para aprender a meditar. Posiblemente no haya otro lugar en la Tierra que guarde tan viva la práctica de la meditación como los ashram del país de los saris y de los turbantes, de los ídolos con cabeza de elefante y de los innumerables dioses de piel azul que nos miran sentados desde una flor de loto, con una pierna adelantada, dispuestos a levantarse rápidamente para venir en nuestro auxilio cuando los necesitemos. Manuel Fernández nos sumerge en una intensa y conmovedora travesía hacia la India, un lugar esencial para cada peregrino. Un viaje para buscarte y encontrarte siguiendo tu camino interior, en el que la meta eres tú pues la meditación es el arte de sentarse, es el arte de sentirse, de conectar con uno mismo y con todo lo que nos rodea. Si algo ha legado la India a la historia de la humanidad, ha sido la práctica de buscarse a uno mismo, de volver la mirada exterior para hacerla interior y el arte de espiritualizar la mente. Si liberásemos el espacio que ocupamos en nuestra cabeza llenándolo de prejuicios, miedos, frustraciones y oscuridad, la luz del universo se colaría en nuestro interior. Esa luz, con el tiempo, bajaría a los ojos y nos haría ver el mundo con la mirada celestial. A liberar ese espacio en la mente, yo le llamo meditar. Por eso te invito, oh peregrino que te buscas a ti mismo, a que te unas a mi viaje, donde recorreremos no solo la India, sino también los entresijos de nuestra propia consciencia para conseguir tener un cuerpo sano y una mente en calma para poder vivir una vida plena y feliz.

Slow Life Océano

Dieta, Shatkarmas y Amaroli proporciona directrices y prácticas de dieta para limpiar y optimizar el funcionamiento de la neurobiología interior. Esto es más que un libro de dietas. Es un conjunto integrado de instrucciones sobre la nutrición del yoga, la

higiene y el rejuvenecimiento, ayudando y facilitando el proceso de la transformación espiritual humana. El cuerpo humano es la puerta entre nuestro mundo exterior y un mundo interior infinito de paz, amor y energía creativa. Cuando la puerta ha sido abierta a través de prácticas espirituales balanceadas - la salud, la productividad y la felicidad en la vida diaria son el resultado natural. Yogani es el autor de libros innovadores sobre altamente efectivas prácticas espirituales, tales como: *Advanced Yoga Practices – Easy Lessons for Ecstatic Living* (dos libros de texto completo y fácil de leer), y *The Secrets of Wilder*, una novela espiritual muy poderosa. La Serie de Iluminación AYP hace estas prácticas profundas disponibles por primera vez en una serie de libros de instrucciones concisas. **Dieta, Shatkarmas y Amaroli - Nutrición Yóguica y Limpieza para la Salud y el Espíritu** RBA Libros

¿Quieres conseguir tu peso ideal, estar sano, mantenerte joven y tener un cuerpo perfectamente en forma? Disfruta de la dieta ayurveda y de sus principios básicos, a través de las recetas y menús que te propone Pilar Franco de Sarabia, así como de un estilo de vida sano y equilibrado del que se benefician numerosos personajes populares, como Miguel Bosé. Pilar Franco de Sarabia dirige el primer spa ayurvédico en España, por donde han pasado personajes como Miguel Bosé. La dieta ayurvédica Roca Editorial With over 430 patient instruction fact sheets and an additional 123 patient instruction sheets online, the new edition of Griffith's Instructions for Patients by Stephen W. Moore, MD, helps patients understand what their illness is, how it will affect their regular routine, what self care is required, and when to call a doctor. Consistently formatted and organized by topic for easy use, it provides descriptions of each illness, including frequent signs and symptoms, possible causes, risks, preventive measures, expected outcomes, possible complications, and treatments. Newly added topics include Chronic Pain Syndrome; Dry Eye Syndrome; Incontinence, Fecal; Influenza, H1N1; Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus (MRSA); Mold Allergy; Patellofemoral Pain Syndrome; Perimenopause; Sarcopenia; Spinal Stenosis; and Stroke, Silent. Printable instruction sheets in English and Spanish, 23 separate patient information guides to various types of diets (from "Adult Regular

Healthy Diet" to "Weight-Reduction Diet") are downloadable at expertconsult.com. Quickly find what you need with consistently formatted guides – organized by topic for easy use! Help your patients understand what their illness is, how it will affect their regular routine, what self care is required, and when to call a doctor thanks to over 430 patient education guides (and an additional 123 guides online!) reflecting the latest therapeutic information. Ensure the best patient encounters and outcomes with downloadable, customizable English and Spanish patient education guides on expertconsult.com. Educate your patients about timely topics such as Chronic Pain Syndrome; Dry Eye Syndrome; Incontinence, Fecal; Influenza, H1N1; Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus (MRSA); Mold Allergy; Patellofemoral Pain Syndrome; Perimenopause; Sarcopenia; Spinal Stenosis; and Stroke, Silent.

Adelgazar con la cabeza Rodale

Rodolfo Eduardo Biasca es un prestigioso especialista en temas de management. Revistas especializadas lo han calificado como uno de los "garúes" argentinos. Es el autor iberoamericano que más ha escrito sobre temas de transformación empresarial (13 libros). Estudió en Argentina, Estados Unidos, Europa y Japón y trabajó en 24 países. Ha tenido una intensa vida profesional: ha sido gerente y consultor en más de 120 organizaciones, enseñado en más de 60 universidades y dirigido sociedades profesionales. Se lo ha distinguido con numerosos premios. Desde el año 2003 reside en Estados Unidos y enseña en universidades de ese país y América latina. Vea más información sobre el autor en las páginas finales del libro. "Gestión de Cambio" es -ORIGINAL Desarrolla los nuevos enfoques e ideas sobre la transformación. La Fórmula Biasca se ha enriquecido y mejorado.

-PRACTICO La metodología que se describe es aplicable a diferentes tipos de empresa. La inclusión de ejemplos, casos y anécdotas de empresas de diferentes partes del mundo y las figuras (tablas, gráficos y esquemas), ilustran de manera acertada los conceptos y le dan a la lectura agilidad y atractivo. -DOCUMENTADO Se condensa la información de diferentes fuentes como libros, artículos, investigaciones y software. Resume opiniones de especialistas, gerentes, empresarios, consultores y organismos internacionales. Lista direcciones en Internet de interés para empresarios y gerentes. Describe las enseñanzas recogidas en cursos y programas para ejecutivos en centros de excelencia de EE.UU. y Europa. -INTERNACIONAL Posee ejemplos de casos de empresas de países iberoamericanos y de EE.UU., así como también de países de Europa, Asia, Oceanía y África. Se ha puesto especial énfasis en la influencia de las diferencias culturales en la transformación empresarial. -DIDACTICO Posee un diseño que colabora para el logro de los objetivos propuestos para cada capítulo y para la adquisición de las ideas centrales. Pretende que el lector ponga en marcha sus

estrategias cognitivas superiores como analizar, resolver problemas, tomar decisiones con información incompleta y también se propicia la búsqueda de información en entornos virtuales. En un lenguaje accesible se explican temas complejos y profundos. LAS MAYORES FORTALEZAS DEL e-LIBRO SON: -EL ENFOQUE INTEGRAL No hay en idioma español ni en inglés una obra que trate todos los aspectos de transformación empresarial en forma completa. Los cursos de postgrado en universidades usualmente tienen que recurrir a varios libros para tratar el tema. -LA CLARIDAD CONCEPTUAL Y LA GUIA PRACTICA DE RESOLUCIÓN Explica la confusión semántica e intelectual de los intentos de cambio empresarial y proporciona una guía para resolver los temas. Paso a paso se describe qué hacer y cómo hacerlo. -LOS EJEMPLOS Y CASOS Los ejemplos y anécdotas abundan. Hay casos reales, experiencias del autor. Algunos de ellos descritos con mucho detalle. Los capítulos tienen, al menos un caso integrador con preguntas para la reflexión. -LA PROFUSA ILUSTRACIÓN El relato es complementado con figuras (tablas, gráficos, esquemas). EL e-LIBRO TIENE UN APENDICE EN INTERNET! <http://www.biasca.com> El libro tiene por complemento un apéndice en Internet, de uso opcional y gratuito. Se actualiza periódicamente. Es una guía de estudio con preguntas, ejercicios, casos e información que permite una actualización permanente. Tiene novedades, vínculos en Internet, videos, conferencias, reportajes. Incluye los nuevos artículos del autor y la posibilidad de conectarse con él por correo electrónico. El lector puede participar en el foro.

Keto Diet en Español Editorial Dunken

¿ Temes confesar tu edad? ¿ Te asustan los cambios físicos que trae consigo el paso del tiempo? ¿ Piensas que es demasiado tarde para cumplir tus sueños? Si es así, no eres la única. Desafortunadamente, muchas mujeres comparten estos sentimientos. Sin embargo, los años que tenemos en este momento equivalen siempre a nuestra mejor edad. Nunca es demasiado pronto, pero tampoco demasiado tarde, para aprender a querernos y sacar el mayor partido a la vida. En Tu mejor edad encontrarás soluciones referentes a:

- Las relaciones de amistad y de pareja
- La evolución de la vida íntima
- La salud y el ejercicio físico
- El significado de la belleza y el estilo
- El uso de la tecnología para mantenerse relevante.

El propósito de Tu mejor edad es que te sientas empoderada, informada y llena de vida. Pretende calmar tus temores e inquietudes, responder a tus preguntas y prepararte para celebrar tu edad, con alegría e ilusión. Tu mejor edad te brinda la esperanza de que cumplir otro año o comenzar una nueva década no es el principio del fin, es simplemente otro capítulo, y cada capítulo puede ser tan emocionante como tú elijas. This book explains why the age we are right now is always the best age, addressing health, exercise,

beauty and style issues, with the purpose of making you feel empowered, informed and full of life. It's never too soon nor too late to enjoy life here and now. Are you afraid of your next birthday? Are you ashamed to confess your age? Do the physical changes that come with aging worry you? Do you think that by now you should have met to man of your life, had children, got the job of your dreams or written the novel of the century? If so, you're not the only one.

Unfortunately, many women feel the same. This book explains why the age we are right now is always the best age. It is never too soon nor too late to enjoy life here and now, to learn to cherish ourselves and to get the most out of life. This book addresses topics related to health, exercise, and what the beauty and style at any age really means. Also discuss how our intimate lives evolve in each decade. And together we will discover how to deal with the most important relations of friendship and love, but also how to stay relevant in a technologic world. The purpose of this book is that you feel empowered, informed and full of life. I hope to help you calm your fears, answer your questions and help you prepare to celebrate your age with joy and enthusiasm. No one teaches us how to evolve as we age or how to enjoy this process. I want to give you the hope that starting another year or a new decade is not the beginning of the end. It's just another chapter. And each chapter can be as vibrant and exciting as you choose.

Las dudas existenciales Shaun Aguilar

Cómo desprenderte de esa grasa tan perjudicial, un riesgo para la salud infravalorado

Negocios y bancos Outskirts Press, Inc.

Si tuviera que definir el ensayo literario diría que es un instrumento óptico con espejos inclinados que, desde cierta perspectiva, refleja figuras simétricas que cambian de color con el movimiento; es decir, un caleidoscopio del pensamiento, en el que lo que importa es, más que lo observado, el flujo simétrico del discurso. En ese sentido, los ensayos de Olivia Teroba, contenidos en este túnel de luces y palabras, revelan la búsqueda de los lazos familiares, los sitios a los que alguna vez pertenecemos, la amistad, la compañía. La lectura de estas piezas participa del acto íntimo de la autora, de su vivencia y su escritura, que se replica de forma simétrica en la preocupación humana por encontrar un espacio, real o metafórico, que nos dé refugio: la búsqueda de un lugar seguro.

Mariana Orantes

Libros en venta en Hispanoamérica y España Editorial Almuzara

¿ Alguna vez te has preguntado cuáles son las causas que te impiden adelgazar y mejorar tu salud? El sobrepeso es resultado de un conflicto multifactorial que no tiene que ver sólo con la alimentación; detrás de la obesidad se ocultan emociones, miedos, culpas y prejuicios. En Adelgazar con la cabeza, Yohana García y Robert Dalí ofrecen una visión integral única para tratar

el sobrepeso. Los autores te ayudan a descubrir y resolver tus conflictos internos y transgeneracionales; te brindan información para mejorar tu metabolismo y definir un plan de alimentación, y te muestran poderosos rituales de psicomagia para concretar tu sueño de alcanzar el peso adecuado.

¡ Fuera barriga! Plataforma

La princesa de Bulgaria nos da la fórmula de la belleza y del bienestar a cualquier edad. Con los comentarios satíricos de Clorata de Potasa. El secreto para conseguir la felicidad requiere del cuidado atento a los hábitos, pero el enigma de la plenitud será indescifrable sin comprender que para resolverlo necesitas mirar en tu interior, pues en él habita la fuerza que hace que afrontes la vida de una determinada forma. Eres la destinataria de un regalo y sólo tú puedes sacarle el mayor provecho si eres capaz de desprender bien el envoltorio. Una actitud positiva con grandes dosis de humor #con independencia de que lo que te suceda sea beneficioso o adverso# fomentar la creación de multitud de momentos para recordar que configuren un espacio al que acudir cuando los límites de la felicidad se diluyan y tengas el viento de cara. La empresaria Carla Royo-Villanova, especialista en belleza y bienestar interior, nos muestra en este libro su faceta más desconocida careándose con el humor. Cada una de sus propuestas es comentada con sátira e ironía por la doctora Clorata de Potasa, porque La fórmula femenina pasa por el humorismo y, como decía Enrique Jardiel Poncela, Amor se escribe con hache. Una serie de recomendaciones para empezar a vivir con optimismo, llevar una vida sana y cuidar tu imagen que te llevan a descubrir paso a paso el camino para sentirte bella y cultivar el bienestar interior con la aportación de reputados especialistas en belleza, salud y nutrición.

5 Claves Para Adelgazar Rodale

Cuando se trata de querer adelgazar creemos que la solución depende más de la voluntad que de la eficacia del tratamiento. Todo ello implica que automáticamente generemos un sentido de culpabilidad ante el reto de adelgazar. La doctora Pilar Senpau desvela en este libro, a través de la historia real de treinta pacientes que pasaron por su consulta, la íntima relación que existe entre el aumento o la pérdida de kilos y los sentimientos o las emociones que experimentamos. De esta forma, deseo, esperanza, alegría, ansiedad, tristeza y desesperanza también están relacionadas con comer en mayor o menor cantidad y en la elección de determinados alimentos que pueden hacernos retener lípidos o subirnos el colesterol. Entender todo esto nos ayudará, sin lugar a dudas, a encontrar el peso perfecto.

Equilibra tu peso, equilibra tu vida HarperCollins Español

500 Quick & Easy Keto Recipes Para Perder Peso Rápido y Permanente con la Dieta Cetogénica! Do you want to be healthy, yet still enjoy great taste and lots of energy? ¡ Platos ricos y fáciles de cocinar haciendo la dieta maravillosa llamada cetogénica! The Keto cookbook by Julián Franco is aimed at helping you save time and efforts with no-fuss and effortless keto recipes while being on the keto diet. Spending less time in the kitchen is just one step away! That's why I focused on creating the one and only Keto recipe cookbook in Spanish with tasty and hassle-free meals! All that you'll ever need to

cook to master your Instant Pot. This keto recipe book has plenty of: No-fuss Brunch and Dinner keto recipes Energizing Desserts Great Keto Vegan recipes and Keto Vegetarian recipes Great variety of Pasta, Beans and Grains Fascinating Desserts Drinks Lots of protein recipes - Poultry, Meat, Fish & Seafood Craveable Side Dishes Snacks This complete Keto libro para principiantes will take care of your scarce cooking time and will show you the easiest way towards a healthy lifestyle forever!

Horizontes, revista bibliográfica Editorial Milenio

¿ Alguna vez te has preguntado por qué la mayoría de las personas no obtienen los resultados que después de intentar una dieta tras otra? ¿ Por qué algunas personas tienen facilidad para perder peso, mientras que otras luchan con ello constantemente? ¿ Acaso existe una manera de perder peso permanentemente para aquellas personas que lo han intentado todo? Entonces necesitas seguir leyendo. "Usa la palabra imposible con mayor precaución." - Werner Braun Muchas personas han intentado todo tipo de dietas y rutinas de ejercicio y se sienten fuertemente decepcionados cuando tan solo unos meses después recuperan la mayoría del peso que tenían antes y sienten que todo su esfuerzo se fue a la basura. Otras personas ven el perder peso como un proceso arduo y difícil, del que tratan de huir. Algunos piensan que solo se puede perder de peso si eres de metabolismo rápido o si traes los genes correctos. Si eres gordito, estás destinado a vivir una vida como gordito y deberás resignarte a este hecho. ¿ Pero qué tan cierto es todo esto? Afortunadamente, la gran mayoría de las personas pueden perder peso de manera permanente, y todo empieza con el factor psicológico, algo que tiende a ser subestimado enormemente en el proceso de pérdida de peso y que casi ningún nutricionista o doctor parece entender. Una vez que se arregla esto, todas las piezas caen en su lugar y el proceso deja de ser una jornada ardua y difícil. He aquí un poco de lo que descubrirás en este libro:

-Descubre las razones más importantes de por qué el perder peso es una batalla perdida para la mayoría de las personas, y exactamente lo que puedes hacer al respecto.

-Cómo cambiar tu perspectiva hacia la comida para que el cambio empiece desde lo mental. -Cómo identificar y utilizar tus habilidades de perseverancia innatas.

-Cómo practicar la perseverancia de manera natural para que esta se vuelva un hábito en tu vida diaria. -Métodos comprobados para hacer la jornada mucho más placentera y sencilla. Olvídate de ver la pérdida de peso como un proceso de sufrimiento. -Los errores más comunes y cómo evitarlos.

-Cómo lograr que el peso que pierdas se vaya permanentemente y evitar rebotes inesperados. -Y mucho más... No lo pienses más. Tener sobrepeso afecta tu salud y felicidad a largo plazo. ¡ Empieza a hacer un cambio en tu vida hoy mismo!

Antes que sea necesario, Yoga Plataforma Ya sea que quiera cambiar su cuerpo con el fin de mejorar su salud, su apariencia, su rendimiento atlético o su atractivo sexual, La dieta abdominal para la mujer le ofrece una promesa sencilla: si usted sigue este plan, transformará su cuerpo para que pueda lograr todas y cada una de estas metas. Además, La dieta abdominal para la mujer no sólo mejora su vida, sino que también la salvará al protegerla de enfermedades potencialmente mortales. Asimismo, fíjese en lo que ganará al seguir este plan único: Un cuerpo más saludable, con mejor forma y más sexy. (En encuestas, tanto los hombres como las mujeres califican un abdomen plano como el más atractivo). Se liberará del dolor de espalda y de las lesiones. (En un estudio, se encontró que los músculos abdominales más firmes eran lo que mejor predecía el estado de salud general de las personas). Una vida más larga y más saludable. (Una dieta adecuada puede combatir el cáncer, las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, la osteoporosis y mucho más). Una mejor vida sexual. (Descubra el plan de dieta y ejercicio que conduce a la "sexoexcelencia"). Alivio del estrés. (Una rutina de ejercicios "desestresantes" puede ayudarle a tener las curvas —y la calma— que usted necesita).

Club de lectores AGUILAR

Cómo adelgazar y desintoxicarse con el ayurveda, la ciencia india de la salud

Secretos de la Dieta para Adelgazar Rápido Editorial Kier

Cómo, cuándo, cuánto y cada cuánto nos movemos hoy tienen muy poco que ver con lo que fue la actividad física durante la mayor parte de nuestra historia biológica. Hemos llegado al momento más sedentario de nuestra historia. Sobrevivir ya no requiere movimiento. El único movimiento natural que todavía conservamos es caminar, aunque de las cuatro horas diarias de marcha de nuestros antepasados hemos pasado a unos escasos treinta minutos. Sin apenas movernos, podemos sobrevivir, pero no vivir bien. De hecho, estamos pagando un alto precio. Todas las enfermedades modernas no contagiosas (obesidad, diabetes, cardiopatías, depresión, artropatías, cáncer, etcétera) están relacionadas, en mayor o menor medida, con la falta de actividad física. Porque la naturaleza del ser humano no es sedentaria. El movimiento es el peaje que debemos pagar por ser humanos, por estar vivos. ¿ Crees que el fitness, el deporte, el running y el ejercicio esporádico

— y repetitivo — en el gimnasio son suficientes para nutrir la necesidad de movimiento de nuestro cuerpo? Hacer ejercicio es algo que hemos inventado cuando comenzamos a darnos cuenta de que nuestro estilo de vida cada vez implicaba menos actividad física. Moverse no es hacer ejercicio; es mucho más. ¿Cuánto hace que no das un salto, que no te arrastras, que no te cuelgas y dejas caer, que no mantienes el equilibrio sobre una sola pierna? En este libro, Rober Sánchez nos ayuda a reconectar con nuestra necesidad de movimiento y nos ofrece las claves para que comencemos a movernos más y mejor, sin necesidad de gimnasios, programas, expertos o aplicaciones que nos digan qué hacer.

Griffith's Instructions for Patients E-Book Grupo Planeta Spain

Un libro sobre la que será la nueva tendencia para los próximos años: espiritualidad now age y coaching para el siglo XXI.

La sabiduría de los grandes Yoguis Editorial Imagen

Descubre los beneficios del bienestar integral, vive feliz y siéntete bella. ¿A menudo sientes el impulso de iniciar alguna actividad que te ilusiona, yoga, pilates, y lo abandonas por falta de tiempo o de ganas? ¿Piensas que serías más feliz si disfrutaras de una dieta equilibrada y saludable, si dejaras por fin de fumar y te relajaras con aquellos que más quieres sin pensar en todo lo que tienes que hacer al día siguiente en el trabajo, sin estrés? Disfruta de cada uno de los momentos de tu existencia y mantén una actitud positiva en tu presente, piensa en los éxitos antes que en los fracasos y visualiza tu vida como un universo de posibilidades en potencia. Gemma Salas, especialista en belleza holística, nutrición y salud, y autora del blog homónimo Vivir bien es un placer, te ofrece consejos útiles y mensajes optimistas para cuidarte por dentro y por fuera. Descubre la fórmula para conseguir un estilo de vida saludable, empieza a beneficiarte de los efectos que el ejercicio constante provoca en tu organismo y persevera en tu deseo por cambiar tu rutina... sólo así conquistarás la felicidad. Ha llegado el momento de cultivar el bienestar integral, la armonía cuerpo-mente, ha llegado la hora de descubrir que vivir bien es, además de una experiencia, un placer. Reseña: «Útil e interesante recopilación de soluciones, mé todos e ideas para llevar un día a día saludable sin perder el optimismo ni la alegría de vivir». Carla Royo-Villanova

Yoga ilustrado para principiantes, intermedios y avanzados Editorial HISPANO EUROPEA

Lissi Drum sueña con poder tener una familia. Un esposo y unos hijos que la amen y que juntos puedan vivir en una casa hermosa, rodeada de flores, en un pequeño bosque. Esa siempre ha sido la imagen que ella ve en su mente, de su futuro. Mientras su esposo trabajaba en su empresa, ella trabajaría en su peluquería, que podría hacer en su casa y de esa

manera poder atender a sus hijos al mismo tiempo.

Toda su vida estaba planeada en su mente, pero lo que ella no sabe es que todo eso cambiará cuando un día sin esperarlo, llegue a su casa una carta muy vieja, que no tiene remitente, pero va dirigida a ella. Esa carta la transporta a un lugar del que no sabe nada y de un momento a otro se encuentra frente a una casa que parece la de la familia Ingalls, con solo un sobre en las manos dirigida a un tal Mathías Taylor. Mathías, es un hombre duro, acostumbrado a ver lo peor de la gente. Fue caza recompensas, solo ha visto dolor y violencia hasta que se salió de todo eso, compró un rancho y se casó con Emily su difunta esposa que solo le dio amor. Él pensó que eso duraría por siempre hasta que ella quedó embarazada de su segundo hijo y murió en el parto, dejándolo solo con dos niños pequeños y una montaña de dolor en su corazón. Su vida ahora, es tratar de sacar adelante su rancho con la ayuda de sus hombres y darles a sus hijos todo lo que necesitan, pero siente que no lo ha hecho bien con ellos. Sus hijos son dos muchachos maleducados y traviosos, que le tienen miedo. Casi nunca hablan con él y ahora la mujer que los ayudaba en casa se ha ido porque no soporta su mal genio. Mathías, sin saber que más hacer, decide encargar una novia por correo para que le ayude con la casa y sea una buena madre para los niños, pero jamás se imaginó encontrar en su puerta a una mujer como Lissi Drum, una chica hermosa, con un cuerpo de diosa y un rostro dulce que apenas le sonríe y causa un efecto en él, que jamás pensó volver a sentir. El problema es que una mujer como ella, no duraría ni medio día en esas tierras salvajes y duras. Las mujeres allí, necesitan ser fuertes, no delicadas como ella.

¿Aceptarían devoluciones en esa agencia?