



Fecha de publicación:
25/09/2019

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe

Los 4 hábitos de la gente delgada

Luis Navarro Sanz

El primer paso para adelgazar es dejar de hacer dieta

Con este revolucionario método aprenderás a gestionar tu ansiedad y tus emociones y a aplicar, poco a poco, los 4 hábitos cotidianos que te ayudarán a perder peso progresivamente y sin esfuerzo. Es decir, adelgazarás de una forma natural y saludable. Es, además, una aventura en la que descubrirás la inteligencia de tu estómago, aceptarás tu cuerpo y te liberarás de la mentalidad de dieta, que es la causante de la ansiedad, la culpabilidad y el sobrepeso.

Luis Navarro Sanz

Terapeuta en la Universidad de Santa Mónica, en California. Especializado en hipnosis, hipnoterapeuta y Master en Hipnosis. Coach co-activo por CTI y experto en inteligencia emocional. 15 años de experiencia ayudando a cientos de personas a sentir sus emociones y a resolverlas.