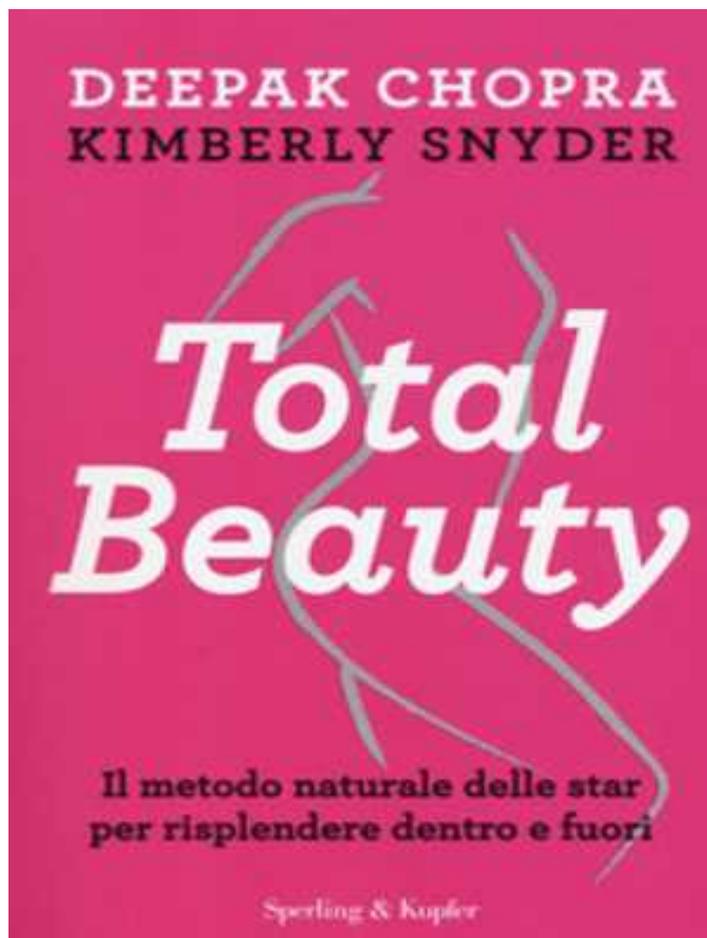


## Total beauty PDF

Deepak Chopra



*Questo è solo un estratto dal libro di Total beauty. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.*



Autore: Deepak Chopra  
ISBN-10: 9788820061418  
Lingua: Italiano  
Dimensione del file: 4371 KB

## DESCRIZIONE

Un libro dedicato al vero segreto della bellezza in cui Deepak Chopra, il pioniere della medicina integrativa, e Kimberly Snyder, nutrizionista amata dalle star, presentano un programma completo, ricco di suggerimenti e consigli pratici, capaci di condurci verso una trasformazione radicale interna ed esteriore. Con i sei pilastri della bellezza totale, impariamo a nutrire il corpo e la pelle, utilizzare il sonno come cura di bellezza, vivere in armonia con la natura, ottimizzare il respiro e il movimento, mantenere serena la mente allontanando stress e rabbia e ottenere un corpo in forma con gli alimenti che riattivano il metabolismo. In queste pagine gli autori vogliono trasmetterci il messaggio che una vita basata sulle attenzioni verso noi stessi e sulle emozioni positive è in grado di promuovere un'armonia naturale e senza tempo. Ricco di spiegazioni semplici e chiare per preparare trattamenti cosmetici fai-da-te, questo libro offre indicazioni sull'uso degli ingredienti più efficaci, integrate da suggerimenti tratti dalla medicina tradizionale ayurvedica, tecniche per sincronizzarsi con i ritmi e l'energia della natura, consigli in materia di alimentazione, con una sezione dedicata a sane e gustose ricette. "Total beauty" vi aiuterà a riequilibrare il sistema nervoso per rallentare l'invecchiamento, a sentirvi più sicure, ad avere una pelle più morbida e radiosa, capelli più forti, occhi più luminosi, e vi donerà la capacità di attingere alla vera bellezza, quella che è già dentro di voi.

## **COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?**

Total beauty è un libro scritto da Deepak Chopra, Kimberly Snyder pubblicato da Sperling & Kupfer nella collana Saggi

We spent long nights with lots of Starbucks reading all your beauty product reviews and sleuthing which products you clicked on most on TotalBeauty.com.

At Total Beauty in Emerald, we offer a huge range of beauty services designed to help you look good and feel amazing from head to toe. Our qualified beauty therapists ...

**TOTAL BEAUTY**

[Leggi di più ...](#)