TRANSFÓRMATE EN EL LOBO QUE LLEVAS DENTRO



Javier Angulo Fernández

SINOPSIS

Vivimos en la era de la sobreinformación nutricional? y, sin embargo, cada vez estamos más cansados, enfermos y desconectados de nuestro propio cuerpo. ¿Qué ha fallado?

Transfórmate en el lobo que llevas dentro es una llamada directa y valiente a recuperar lo que la vida moderna ha ido apagando: tu instinto, tu energía y tu verdadera salud. A través de más de cuatro décadas de experiencia, este libro desmonta mitos, cuestiona creencias extendidas y propone un enfoque claro, práctico y profundamente humano sobre la alimentación y el estilo de vida.

Lejos de dietas milagro o soluciones rápidas, aquí encontrarás las claves para entender cómo funciona tu cuerpo y cómo adaptarte a él, no al revés. Porque no todos somos iguales, y la verdadera transformación empieza cuando aprendes a escucharte.

Más que un método, es una mentalidad.

Más que un cambio físico, es un regreso a tu naturaleza respetando tu biología.

Despierta tu instinto.

Cuida tu cuerpo.

Recupera tu salud.

Y deja de vivir como un animal domesticado....

Editorial	EUNSA EDICIONES UNIVERSIDAD DE NAVARRA
Materia	AUTOAYUDA-NEW AGE
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788431341343
Status	Disponible
Páginas	148
Tamaño	215x145x0 mm.
Peso	148
Precio (Imp. inc.)	15,90€
Fecha de lanzamiento	05/06/2026

Títulos relacionados

PEDRO SAINZ ANDINO.ESCRITOS.TOMO I. V
SIN AUTOR

PEDRO SAINZ ANDINO.ESCRITOS.TOMO II. V
SIN AUTOR

PEDRO SAINZ ANDINO.ESCRITOS.TOMO III. V
SIN AUTOR

PERSONAL Y CEREBRO TNT 26
SIN AUTOR