

TODO EL AÑO DE BUEN HUMOR

Michel Lejoyeux

Maeva, traducción de María del Mar Vidal Aparicio, 264 pp., 17,90 €

El buen humor depende sobre todo de nuestros hábitos, de modo que si conseguimos entrenar las emociones, mejoraremos nuestro estado de ánimo. Este libro propone un programa práctico para llenarse de optimismo y de energía durante los doce meses del año. Se trata de una serie de técnicas validadas científicamente, que son naturales, no implican riesgos y resultan fáciles de aplicar. Revolucionan poco a poco la química del cerebro y el estado fisiológico, ahuyentan la depresión, mejoran la salud y ayudan a potenciar la resistencia. Un programa estimulante para el cuerpo y para el espíritu, concebido para vivir en todas las estaciones bajo el signo de la salud y del buen humor.

