



## DESCRIPCIÓN

Si estás cansado, tienes insomnio o problemas digestivos, si estás irritable o te han diagnosticado una enfermedad, el ayuno es la mejor forma de resetear cuerpo y mente. Infinidad de patologías han encontrado su respuesta mediante el ayuno.

El ayuno tratado en este libro se realiza con un fin superior al de perder peso: permite partir de cero a nivel físico, mental y espiritual y prepara el cuerpo para una transformación completa.

## AUTORA

Lidia Blánquez es terapeuta multidisciplinar con 24 años de experiencia. Dirige el centro Lidiabiosalud en Barcelona y está formada en naturopatía, medicina tradicional china, medicina ortomolecular, microscopia nutricional de campo oscuro, biomagnetismo, respiración consciente y sanación, etc. Es formadora Zen de meditación y coach. Es especialista en el papel de los ayunos a la hora de tratar todo tipo de enfermedades.

- ✓ Versa sobre los beneficios del ayuno para el cuerpo y el espíritu
- ✓ El ayuno como medio de transformación y depuración física y mental
- ✓ Medicina natural

## ESPECIFICACIONES

TÍTULO: DEL AYUNO A LA CONCIENCIA

Editorial: Sirio  
ISBN: 9788416233533  
Fecha edición: Abril 2015  
Precio: 10 € (IVA incluido)

Nº de páginas: 160  
Tamaño: 13,5 x 21 cm.  
Encuadernación: Rústica  
Materia: Medicina Natural