

Bio

magazine

N.37 MENSILE - NOVEMBRE 2017 - €2,90

Una pelle sempre giovane

Consigli e prodotti
per fermare il tempo!

Cibi per ogni età

Quelli giusti per la
salute delle donne

FOCUS ON

LIMONE

Il frutto colore
dell'oro!

La forza dei PREBIOTICI

Importanti anche per l'umore

COSMESI GOLOSA!

Come sfruttare i benefici del miele

Parola
d'ordine...
stretching!



EDIZIONI TIRRENO

Prima tiratura 25/10/2017



Una mente... felice!

Tirando le somme accade molto più spesso che la vera stanchezza venga percepita più a livello mentale che fisico. Siamo infatti sempre più esposti a pressioni e stress sia a livello lavorativo che familiare. Troppi ruoli da ricoprire? Be', è giunto il momento di ottimizzare le nostre risorse e di uscire da questa morsa che ci attanaglia!



L'arte della trasformazione

DI GILLES PLACET

“**D**iventa il tuo destino”, ovvero riconsidera totalmente il tuo essere per una maggiore consapevolezza. Grazie a esercitazioni pratiche sarà più facile capire ciò che desideriamo realmente e riuscire a focalizzarlo per poi ottenere ciò che si vuole. Molto spesso infatti perdiamo di vista la cosa più importante: noi stessi e il nostro vero Io. Le nostre vite sono vorticosi e il tempo non basta mai, ma in realtà tale immensa velocità non fa altro che creare blocchi che inconsapevolmente non ci permettono di andare avanti. Questo libro ci vuole aiutare a trasformare il nostro mondo partendo proprio da noi stessi.

EDIZIONI MEDITERRANEE



Liberarsi da ansia e panico in 6 mosse

DI CHRISTOPHE TISSIER

Il primo step per sconfiggere l'ansia e gli attacchi di panico è accettare che vi sia il problema. Esternarlo e prenderne atto sono due momenti imprescindibili per la guarigione finale: ciò che non si vede, infatti, non si può curare. Grazie all'esperienza personale dell'autore, con una formazione di coaching, biorisonanza, luminoterapia e Reiki, potremo ottenere validi e pratici consigli per riuscire finalmente a smettere di avere paura. Ma ad essere analizzato sarà anche il rapporto con il prossimo e con l'ambiente circostante, per capire anche come comportarsi con gli altri quando si verifica un attacco di panico.

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO