


[DOWNLOAD](#)


Envejecer bien

By Rocío Fernández-Ballesteros

Ed. Piramide, 2002. soft. Book Condition: New. Vivir y envejecer es una tarea compleja, difícil e incluso, a veces, arriesgada, pero no cabe duda de que también es apasionante. Existen diversas formas de envejecer: normal, patológica y con éxito. La cuestión clave es cómo prevenir el envejecimiento patológico y promover el envejecimiento con éxito, competente, activo y satisfactorio. La diversidad en las formas de envejecer no se produce al azar, sino que se pueden hacer muchas cosas para envejecer bien, con vitalidad. ¡Se puede aprender a envejecer satisfactoriamente! Tratando de dar respuesta a aquellas personas que deseen seguir trabajando en su propio crecimiento personal, compensando algunos declives que se hayan podido producir con el paso de los años, en este primer libro de la colección "Vivir con Vitalidad", Envejecer bien. Qué es y cómo lograrlo, se integran los siguientes capítulos: "Envejecer bien", trata de los conceptos generales sobre el buen envejecimiento; "Controle su vida: me cuido y disfruto", desarrolla y explica cómo envejecer activamente, lo que conlleva controlar la propia vida y adoptar estilos de vida saludables; "Piense positivamente", enseña cómo tener una visión de la vida y de las situaciones extrayendo los elementos positivos que siempre existen, y finalmente,...



[READ ONLINE](#)

[1019.61 KB

]

Reviews

This book is worth getting. Yes, it really is enjoy, continue to an amazing and interesting literature. You can expect to like how the author publish this book.
-- Prof. Cindy Paucek I

An extremely great ebook with lucid and perfect explanations. It is full of knowledge and wisdom Its been printed in an exceedingly straightforward way in fact it is merely right after i finished reading through this publication by which really transformed me, alter the way i believe.
-- Spencer Fritsch

Relevant eBooks



Estrellas Peregrinas Cuentos de Magia y Poder Spanish Edition

Pinata Books. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 178 pages. Dimensions: 8.3in. x 5.4in. x 0.6in. First ever Spanish-language edition of the critically acclaimed collection of short stories for young adults by a master of Latino literature. Were all walking stars, the eighty-four year...



El Amor Brujo (1920 Revision): Vocal Score

Petrucci Library Press, United States, 2013. Paperback. Book Condition: New. 280 x 216 mm. Language: Spanish . Brand New Book ***** Print on Demand *****. Falla's showpiece was first composed as a gitaneria for voice, actors and chamber orchestra in 1914-15. He...



Harts Desire Book 2.5 La Fleur de Love

Cajunflair Publishing. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 112 pages. Dimensions: 8.0in. x 5.0in. x 0.3in. Its late 1974, and high school student, Melinda Dawson is in serious trouble. Within two hours of revealing her suspected pregnancy to her parents, she's whisked off against...



El Desaf

B&H Espanol. Paperback. Book Condition: New. Paperback. 256 pages. Dimensions: 8.4in. x 5.4in. x 0.8in. Los autores del xito de libreria El Desaf del Amor para matrimonios han creado El Desaf del Amor para Padres, una travesa de 40 das de desafos que...



The Secret That Shocked de Santis

Harlequin, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. Not for Online.. 165 x 104 mm. Language: English . Brand New Book. How is she going to tell him? Army lieutenant Stella Zambrano had the surprise of her life when a routine medical...



Reflecting the Eternal: Dante's Divine Comedy in the Novels of C S Lewis

Hendrickson Publishers Inc. Paperback. Book Condition: new. BRAND NEW, Reflecting the Eternal: Dante's Divine Comedy in the Novels of C S Lewis, Marsha Daigle-Williamson, The characters, plots, and potent language of C. S. Lewis's novels reveal everywhere the modern writer's admiration for...