



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
[6.38 MB]

Reviews

Simply no phrases to describe. It is actually rally interesting throgh reading time period. Your lifestyle period will probably be transform the instant you complete reading this article book.

-- **Rowland Bauch**

This book is definitely worth getting. It usually will not price too much. Its been printed in an extremely simple way in fact it is only right after i finished reading this publication where basically altered me, modify the way i think.

-- **Avery Daugherty**

You May Also Like



Chaucer's Canterbury Tales

Walker. 1 Paperback(s), 2007. soft. Book Condition: New. Travel back to medieval England and join Geoffrey Chaucer's band of Canterbury pilgrims in this introduction to one of Britain's great literary treasures one of Marcia Williams's puckish literary adaptations, illustrated with her abundantly detailed...



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 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 desafios que...



Oxford Reading Tree Read with Biff, Chip, and Kipper: Phonics: Level 2: The Fizz-buzz (Hardback)

Oxford University Press, United Kingdom, 2011. Hardback. Book Condition: New. 174 x 142 mm. Language: English . Brand New Book. Read With Biff, Chip and Kipper is the UK s best-selling home reading series. It is based on Oxford Reading Tree which...



Oxford Reading Tree Read with Biff, Chip and Kipper: Phonics: Level 2: A Yak at the Picnic (Hardback)

Oxford University Press, United Kingdom, 2014. Hardback. Book Condition: New. Mr. Nick Schon (illustrator). 177 x 148 mm. Language: English . Brand New Book. Read With Biff, Chip and Kipper is the UK s best-selling home reading series. It is based on...



Oxford Reading Tree Read with Biff, Chip and Kipper: Phonics: Level 2: Win a Nut! (Hardback)

Oxford University Press, United Kingdom, 2014. Hardback. Book Condition: New. Mr. Alex Brychta (illustrator). 176 x 148 mm. Language: English . Brand New Book. Read With Biff, Chip and Kipper is the UK s best-selling home reading series. It is based on...