

Todo lo que hay que saber

sobre los tres grandes pilares de la salud:
MEDICINA NATURAL
ALIMENTACIÓN Y SALUD
FORMA FÍSICA

Un instrumento práctico para el bienestar de toda la familia

3 volúmenes de 20 x 26 cm con 1020 páginas a todo color

Remedios y terapias naturales, plantas medicinales, ejercicios preventivos; guía de alimentos naturales, dietética y dietoterapia; masaje, yoga, ejercicio, deportes, técnicas y programas de entrenamiento...

Gran cantidad de fotografías e ilustraciones detalladas a todo color

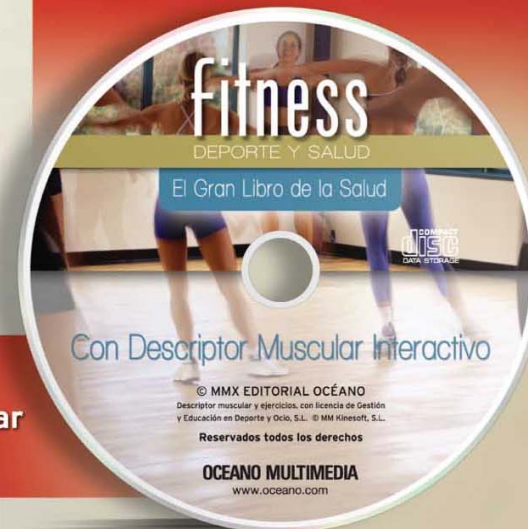
Tablas y cuadros constantes, con consejos, fichas e informaciones de interés

Índice analítico

Glosario de términos de alimentos y plantas medicinales

Tapa dura con sobrecubiertas

CD-ROM: Fitness. Deporte y Salud



Incluye un CD-ROM con guía interactiva para desarrollar cada uno de los músculos