Autocuidado de la salud

Autores

Everardo Camacho Gutiérrez, Claudia Vega-Michel

Sinopsis

Esta obra ofrece sencillos procedimientos para el cuidado de la propia salud, para que se adapten con facilidad al ritmo de vida de hoy. Se brinda una valiosa orientación sobre: activación física, intelectual y espiritual, alimentación, descanso, ocio, prevención de enfermedades, control del estrés y autocuidado del adulto medio y mayor.



EC

Sobre el autor

Everardo Camacho Gutiérrez

CV

Claudia Vega-Michel

Impreso

Año de publicación: 2014

Presentación: Tapa blanda o Bolsillo

Número de páginas del contenido principal: 239 Páginas

ISBN13: 9786079361167

$200 MXN

2026 © Sistema Integrado de Metadata Estandarizada desarrollado por Hipertexto - Netizen