

Mini Guía de “Alimentos Antidepresivos”.

Dieta de felicidad

by Asun Armas

- * ¿En qué consiste esta nueva dieta?
- * Alimentos antidepresivos
- * Alimentos estrella
- * Alimentos a evitar



Mini Guía de Alimentos Antidepresivos. Dieta de la Felicidad

Hola, soy Asun Armas



Soy una apasionada de todo lo relacionado con la alimentación, estilo de vida saludable y crecimiento personal. Defensora de un cambio en los hábitos de alimentación, del comercio justo y la alimentación ecológica. Queriendo cambiar a los demás y al mundo. Hubo un momento que me di cuenta que todo eso está genial pero que el cambio primero tiene que ser en el interior. Para que se manifieste un mundo donde haya comida rica y sana para todos tiene que haber un cambio interno personal, estar en paz con el cuerpo, la comida y el peso. Para que haya paz en el mundo, la paz tiene que ser interior primero.

“Si tú cambias todo cambia”

He colaborado y aparecido en diferentes medios de comunicación: Heraldo.es, Heraldo de Aragón, Aragón Radio, Aragón Televisión, Radio W de Colombia y Mindalia TV.

Soy Experta en Coaching por IEC, especializa en Alimentación Consciente y Coaching para el Bienestar. Diplomada en Dietética y Nutrición y Estudios de Psicología en UNED

Contacta con nosotros y te envío la Mini-Guía Completa



www.espacioagapenutricionybienestar.es

www.espacioagape.com

info@espacioagape.com