Image not found or type unknown

Fecha de publicación:
17/02/2027

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Telefóno: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Telefóno: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Telefóno: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Telefóno: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Image not found or type unknown

Escolta el cos

Josep Vicent Arnau Moya

Tot el que cal saber sobre remeis naturals i hàbits saludables per entendre millor el cos i cuidar-lo cada dia.

Tot el que cal saber sobre remeis naturals i hàbits saludables per entendre millor el cos i cuidar-lo cada dia.

Amb un estil directe i ple d'humor, Josep Vicent Arnau ens proposa remeis tradicionals, ens explica com utilitzar plantes medicinals, aliments o complements i ens dona pautes per abordar molts dels problemes que més ens preocupen: ansietat, insomni, males digestions, defenses baixes, colesterol, diabetis, menopausa, migranyes, dolors articulars, cura de la pell i els cabells, cansament, canvis de pes i molts més.

Un llibre per coneixe'ns millor, fer-nos les preguntes adequades i participar més activament en la cura de la nostra salut. Una guia per llegir, subratllar i consultar una vegada i una altra.

Josep Vicent Arnau Moya

Josep Vicent Arnau és especialista en salut natural i divulgador amb una llarga trajectòria vinculada a l'assessorament en hàbits de vida saludable. Amb formació en naturopatia i altres disciplines vinculades a un estil de vida saludable i natural, des de la botiga Supernatural Sant Cugat, s'ha dedicat durant més de trenta-cinc anys a orientar persones que busquen millorar el seu benestar a través de l'alimentació, els complements nutricionals i els remeis naturals. La seva experiència professional es basa en el contacte directe i continu amb casos reals, amb un coneixement construït a partir de l'observació de patrons recurrents en problemes habituals com ara trastorns digestius, insomni, ansietat o dolors crònics, entre molts altres.