



Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition)

Elisabet Silvestre

↓ Descargar

📖 Leer En Línea

Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) Elisabet Silvestre

Cómo ganar bienestar y salud en tu vida cotidiana

Si te despiertas por la noche y te levantas con cansancio; si te falta energía y te cuesta rendir en el día a día; si padeces cefaleas, problemas respiratorios o digestivos y no remiten con el tratamiento médico..., es hora de examinar cómo afecta a tu salud tu entorno más inmediato: el hogar.

Elisabet Silvestre, una de las grandes especialistas en biohabitabilidad y salud ambiental del país, ha hecho de *Vivir sin tóxicos* un manual de consulta imprescindible para entender, por un lado, cómo hemos llegado a convivir con un sinnúmero de elementos tóxicos, y, por otro, aprender a localizar esos agentes contaminantes y disminuir nuestra exposición a ellos.

Las radiaciones naturales, los compuestos químico-sintéticos presentes en los productos de limpieza, los materiales de construcción y decoración, los artículos de cosmética e higiene personal, la ropa y los alimentos, así como las ondas electromagnéticas y hasta una mala iluminación, pueden afectar a los organismos más sensibles. *Vivir sin tóxicos* es un libro práctico, que nos regala numerosas ideas para aplicar pequeños cambios en la vida cotidiana según nuestros intereses y necesidades a partir de diferentes consejos basados en casos reales. Todos a la vez o solo unos pocos transformarán nuestra casa en un hogar más saludable para toda la familia.

Elisabet Silvestre

Doctora en Biología y Máster en Bioconstrucción IEB-IBN. Experta en biología del hábitat, ha desarrollado su labor profesional en el ámbito sanitario en diferentes hospitales y centros sanitarios de Barcelona, en los últimos años como jefa de servicio de Citogenética y Biología Molecular. En la actualidad, centra su labor en el campo de la salud ambiental y colabora con profesionales de la salud, arquitectos e interioristas como asesora en criterios de salud en el diseño, la decoración y la construcción de espacios, realizando proyectos, estudios ambientales y de biohabitabilidad. También es docente en esta temática en varios másteres y postgrados, colaboradora en temas de casa sana y salud ambiental en revistas de divulgación y autora de los libros *Geobiología y Biohabitabilidad. La salud a través del hábitat.*, *Casa saludable* y *Espacio con Valor Ambiental*.

↓ [Descargar Vivir sin tóxicos \(INTEGRAL\) \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Leer en línea Vivir sin tóxicos \(INTEGRAL\) \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition)

Elisabet Silvestre

Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) Elisabet Silvestre

Cómo ganar bienestar y salud en tu vida cotidiana

Si te despiertas por la noche y te levantas con cansancio; si te falta energía y te cuesta rendir en el día a día; si padeces cefaleas, problemas respiratorios o digestivos y no remiten con el tratamiento médico..., es hora de examinar cómo afecta a tu salud tu entorno más inmediato: el hogar.

Elisabet Silvestre, una de las grandes especialistas en biohabitabilidad y salud ambiental del país, ha hecho de *Vivir sin tóxicos* un manual de consulta imprescindible para entender, por un lado, cómo hemos llegado a convivir con un sinnúmero de elementos tóxicos, y, por otro, aprender a localizar esos agentes contaminantes y disminuir nuestra exposición a ellos.

Las radiaciones naturales, los compuestos químico-sintéticos presentes en los productos de limpieza, los materiales de construcción y decoración, los artículos de cosmética e higiene personal, la ropa y los alimentos, así como las ondas electromagnéticas y hasta una mala iluminación, pueden afectar a los organismos más sensibles. *Vivir sin tóxicos* es un libro práctico, que nos regala numerosas ideas para aplicar pequeños cambios en la vida cotidiana según nuestros intereses y necesidades a partir de diferentes consejos basados en casos reales. Todos a la vez o solo unos pocos transformarán nuestra casa en un hogar más saludable para toda la familia.

Elisabet Silvestre

Doctora en Biología y Máster en Bioconstrucción IEB-IBN. Experta en biología del hábitat, ha desarrollado su labor profesional en el ámbito sanitario en diferentes hospitales y centros sanitarios de Barcelona, en los últimos años como jefa de servicio de Citogenética y Biología Molecular. En la actualidad, centra su labor en el campo de la salud ambiental y colabora con profesionales de la salud, arquitectos e interioristas como asesora en criterios de salud en el diseño, la decoración y la construcción de espacios, realizando proyectos, estudios ambientales y de biohabitabilidad. También es docente en esta temática en varios másteres y postgrados, colaboradora en temas de casa sana y salud ambiental en revistas de divulgación y autora de los libros *Geobiología y Biohabitabilidad*, *La salud a través del hábitat*, *Casa saludable* y *Espacio con Valor Ambiental*.

Descargar y leer en línea Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) Elisabet Silvestre

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) Elisabet Silvestre
#V3BULY0J7ET

Leer Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Elisabet Silvestre para ebook en línea Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Elisabet Silvestre Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Elisabet Silvestre para leer en línea. Online Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Elisabet Silvestre ebook PDF descargar Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Elisabet Silvestre Doc Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Elisabet Silvestre Mobipocket Vivir sin tóxicos (INTEGRAL) (Spanish Edition) by Elisabet Silvestre EPub

V3BULY0J7ETV3BULY0J7ETV3BULY0J7ET