

Com aconseguir la salut

Pautes alimentàries per obtenir una ment i un cor sans

TALLER

- Alimentació i salut
- Per què hi han tantes malalties actualment?
- Com prevenir i /o sortir de la malaltia?
- Què és la salut?
- Meditació guiada amb respiració, relaxació i visualització

M^a ÀNGELS MESTRE,

condueix aquesta sessió com a exemple de superació de la malaltia

13 de desembre a les **19:00 h.** ▪ **El Corte Inglés** ▪ **Restaurant 2^a planta**
Centre Comercial Girocentre ▪ **Carretera de Barcelona, 106** ▪ **GIRONA**

*"El cos crida
que cal canviar alguna cosa"*

Arquitecta de professió, filla, germana i neboda de metges, va ser diagnosticada de fibromiàlgia. i s.f.c.

Fa set anys que està curada -els metges diuen asimptomàtica- .

Gràcies a una nova actitud, l'autoconeixement, una alimentació renovada i diverses teràpies de medicina alternativa van aconseguir que vencés aquesta malaltia.

És autora dels llibres:

► **Hablemos de fibromiàlgia.**

Yo la he ganado, tú también puedes. 2^a edic.

► **De la fibromiàlgia a la salut**

Amb el seu testimoni **M^a ÀNGELS MESTRE** vol portar l'esperança a les persones malaltes, encara que no pateixin fibromiàlgia i/o síndrome de fatiga crònica (s.f.c) i oferir totes les eines que li han estat útils, ja que el protagonista dels seus llibres no és la malaltia, sinó els malalts que veuran una esperança de recuperar la salut.

