

# LA MEDICINA DE LA FELICIDAD

## LAS 20 VITAMINAS PARA PASAR DE SUPERVIVIENTE A SÚPER VIVIENTE

La Medicina de la Felicidad es la receta que prescribe la doctora Paloma Fuentes para optimizar tu calidad de vida. No contiene fórmulas mágicas ni pócimas milagrosas.

Solamente veinte ingredientes sencillos para fortalecer tu salud mediante el cuidado de tu cerebro y tu mente. En estas páginas encontrarás claves para ir más allá de los automatismos y hábitos que te aprisionan a diario y superar con éxito esos «esguinces emocionales» que ensombrecen y complican la vida actual.

Si te sientes comprometido con tu salud y tu crecimiento vital y aspiras a ser esa nueva persona que lidere tu vida, este libro te aproxima a una nueva forma de entender y construir Salud y Felicidad, un binomio inseparable y ampliamente avalado por la ciencia y la experiencia.

A través del cuidado de tu mente y tu cerebro, embárcate con la autora en un apasionante viaje personal y conoce las veinte vitaminas extraordinarias que te permitirán pasar de superviviente a ¡Súper Viviente!

### EL AUTOR:

La doctora. Paloma Fuentes se define como «happytóloga», es decir, especialista en felicidad. Ha desarrollado la mayor parte de su trayectoria profesional en la empresa Mahou-San Miguel, como Responsable Médico del área de alta dirección y posteriormente como gerente de felicidad, siendo la primera persona en ocupar este puesto en una gran organización española.

Conferenciante internacional, Directora del primer Master Universitario de Felicidad Individual y Organizacional (INDORG). Creadora del Modelo HAPPYNET® y cocreadora del CHEF®, cuestionario de Habilidades Específicas de Felicidad. Sus propuestas y experiencia la han convertido en una experta mundial en Felicidad Organizacional, un concepto que va un paso más allá de la Salud Laboral y la Psicología.

**Editorial: Pinolia**

---

**Páginas: 256**

---

**Blanco y negro**

---

**Tamaño: 15 x 23 cm**

---

**Encuadernación: Trade con solapa**

---

**ISBN: 978-84-18965-12-8**

---

**IBIC: HBLA1; 1QDAG**

---

**THEMA: NH ; NHC**

---

**Colección: Sociedad siglo XXI**

---

**PVP: 19.95 €**

---

Pinolia

## LA MEDICINA de la FELICIDAD

Las 20 vitaminas mentales para pasar de superviviente a Súper Viviente



**Dra. PALOMA FUENTES**

Primera Directora de Felicidad en España

\*Pinolia