

DOSSIER DE PRENSA



Título: ¡Siéntete radiante! en 8 semanas

Autora: Pilar Benítez

Colección: Autoayuda


Páginas: 224

P.V.P.: 17,90 euros

Fecha de publicación: 15 de febrero

 Disponible
en **ebook**

Síguenos en:

 twitter.com/megustaleer

 www.facebook.com/megustaleerEs

www.megustaleer.com

Un plan práctico con soluciones efectivas para que las mujeres gocen de más energía, salud y bienestar con un programa de ocho semanas. Todo ello a través de la propia experiencia personal de la autora, Pilar Benítez, como madre de 5 hijos y especialista en nutrición energética, salud y cocina terapéutica.

LA OBRA

A través de una alimentación saludable, los beneficios de la respiración y la meditación, el ejercicio y la gestión de tu talento personal, este libro te da la información necesaria para transformarte en la mejor versión de ti misma. Sencillos y sabrosos menús, recetas y listas de la compra, tips y trucos para explorar nuevos alimentos, planes semanales de ejercicios y guías para aprender a meditar componen la fórmula que, con poco esfuerzo, genera unos beneficios impresionantes a todos los niveles. Siguiendo este plan, sentirás que tu energía aumenta, aprenderás nuevas recetas, tu concentración crecerá, perderás peso, descubrirás cómo dormir mejor, controlar tu salud, reducir el estrés y cuidar tu piel. En definitiva, te sentirás radiante y plena.

Pablo Biosca

Departamento de Prensa de Grijalbo
(+34) 93 366 03 00 Ext. 34419
pablo.biosca@penguinrandomhouse.com

Bibiana Ripol

bibiana@ripol.es
607 71 24 08

LA AUTORA

Pilar Benítez, licenciada en Ciencias Empresariales y MBA por Esade, ejerció como empresaria hasta que una crisis personal la llevó a interesarse por la medicina natural, la nutrición energética y la cocina terapéutica, formándose con algunos de los mejores especialistas del mundo. Actualmente imparte talleres y conferencias y lleva a cabo consultorías personalizadas sobre cómo gestionar la vida de forma saludable. Dirige su propia plataforma online, www.sienteteradiante.com, en la que ofrece servicios de formación en cocina natural y energética y hábitos saludables. Es autora de *¡Siéntete radiante! Manual de salud natural para mujeres* y *Mujeres agotadas y cómo dejar de serlo*, y coautora de *Alimentos que curan* con el doctor Jorge Pérez-Calvo, con quien colabora desde hace más de quince años.



© Núria Estremera