

## DOSIER DE PRENSA



**Título:** Soy mujer y estas son mis reglas  
**Autora:** Yolanda García  
**Páginas:** 368  
**P.V.P.:** 19,90€  
**Fecha publicación:** 23 de febrero de 2023



Disponible  
en ebook

**Ser mujer es mucho más de lo que nos han contado.**

**Aprende cómo funciona tu cuerpo para reconectar con tu esencia y potenciar tu rendimiento y tu salud.**

### LA OBRA

Convertirse en una mujer sana y plena implica abrazar una naturaleza cíclica que durante siglos ha estado invisibilizada, por lo que hemos crecido desconectadas y casi analfabetas corporales. No somos lineales pero llevamos siglos luchando para adaptarnos al marco lineal que la sociedad nos exige llegando a anular nuestra esencia. El baile hormonal al que estamos sometidas durante toda la vida conlleva cambios en todas nuestras áreas: afectiva, social, física, intelectual... y podemos conocer y acompañar esos cambios si y así gozar de salud y bienestar.

Yolanda García nos invita a descubrir cómo es nuestra biología y cómo eso impacta en nuestras esferas vitales, a que nos conozcamos y abracemos las cuatro mujeres que habitan en nosotras, cómo la luna a sus cuatro fases y la naturaleza a sus cuatro estaciones.

# Grijalbo

En sus páginas aprenderás que el ciclo es más que el sangrado, cómo debería ser tu menstruación, a gestionar tu vida a través del ciclo para

aprovechar lo mejor de cada etapa y a comprender la salud femenina de un modo holístico.

## CICLO MENSTRUAL EL VIAJE POR TUS CUATRO YO

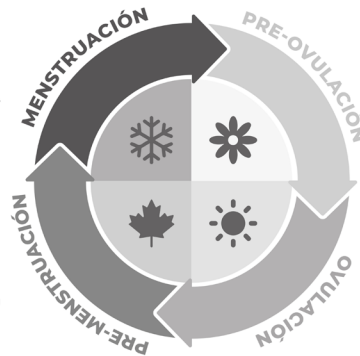
Aprende a disfrutarte en todas tus fases. Igual que la naturaleza, todas tus estaciones traen regalos increíbles. No te ames solo en ovulación y aprende a disfrutarte en menstruación.

### MENSTRUACIÓN

Invierno, luna nueva.  
Bruja/anciana.  
Mantita y pódcast.  
No estoy para postureo.  
Comida caliente, hidratada y nutritiva.  
Descanso del gym pero me muevo un poco.  
Trabajo rutinario.  
Sexo solo para mí.

### PREMENSTRUACIÓN

Otoño, cuarto menguante.  
Hechicera.  
Conecto con mi sombra, parece que el mundo conspira contra mí.  
Recupero comida caliente y antiinflamatoria para preparar menstruación.  
En el gym bajo la exigencia.  
Buen momento para ordenar, archivar, mejorar procesos, si puede ser en solitario.  
Mi libido baja.



### PREOVULACIÓN

Primavera, cuarto creciente.  
Doncella.  
Recupero el interés por el mundo.  
Comida llena de colores, que no falte algo de HC, tengo poca hambre.  
Vuelve al gym.  
En el trabajo estoy enfocada, resolutiva y motivada.  
Mi libido se despierta.

### OVULACIÓN

Verano, luna llena.  
Madre.  
Soy una diosa.  
Comida ligera, nutritiva... y en compañía.  
A darlo todo en el gym.  
Buen momento para reuniones, networking, presentaciones.  
Gran deseo sexual y muchas ganas de compartir, experimentar y disfrutar.

IN, SOMBRA, REFLEXIÓN, POLARIDAD FEMENINA

OUT, LUZ, ACCIÓN, POLARIDAD MASCULINA

Este libro es una poderosa herramienta de autoconocimiento y empoderamiento femenino para mujeres de todas las edades. Disfrútala y compártela.

## LA AUTORA



© Juan José Munuera Abellana

**Yolanda García** es psicóloga y naturópata, especializada en psicología perinatal, fertilidad natural, nutrición en el embarazo, parto, lactancia y alimentación infantil.

Coordina el ciclo formativo de técnico superior en Dietética en el Instituto Roger de Llúria y tiene su consulta privada.

Contacto:  
**Bibiana Ripol**  
bibiana@ripol.es  
+34 607 71 24 08



Grijalbo es un sello de

Penguin  
Random House  
Grupo Editorial