Avance de novedades Zenith

April 2024 Zenith

Autoayuda

27/03/2024 10/04/2024 23/04/2024 10/04/2024

Edición especial Enamórate de ti El diario de mis sombras

Walter Riso

La prueba del cielo

Marta Martínez Novoa

El síndrome de la chica buena

Marta Martínez Novoa

Eben Alexander

06/03/2024 10/04/2024

Platónico Trauma, la epidemia invisible

Marisa Franco Dr. Paul Conti

Cocina

03/04/202420/03/2024El arte de un buen arrozPicar y disfrutarHéctor Medina @elchefkentElena Enríquez

Arte

03/04/2024 17/04/2024

Los capullos regalan flores Pon flores en tu vida

Moderna de Pueblo Alex Molina

Salud

17/04/2024

Mujeres sin reglas

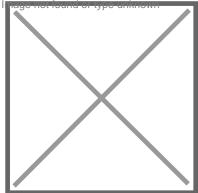
Dra. Matilde Gómez

Psicología

13/03/2024

Tú no me entiendes

Tara Porter



Fecha de publicación: 27/03/2024

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es



Edición especial Enamórate de ti

Walter Riso

Presentamos en un nuevo formato y diseño el libro más vendido de Walter Riso, *Enamórate de ti*, una obra indispensable sobre la autoestima y el amor propio.

Presentamos en un nuevo formato y diseño el libro más vendido de Walter Riso, *Enamórate de ti*, una obra indispensable sobre la autoestima y el amor propio.

Desde pequeños nos enseñan conductas de cuidado personal respecto al físico: lavarnos los dientes, bañarnos, arreglarnos las uñas, comer, aprender a vestirnos... Pero ¿qué hay del cuidado psicológico y la higiene mental? ¿Le prestamos suficiente atención? ¿Lo ponemos en práctica? ¿Resaltamos la importancia del autoamor?

Una buena autoestima, quererse profundamente, incrementa las emociones positivas. Además, entre otras cosas, permite alcanzar mayor eficacia en las tareas, mejorar las relaciones con las personas, establecer un vínculo más equilibrado con los demás y ganar en independencia y autonomía.

La propuesta de este libro es a la vez simple y compleja: enamórate de ti, sé valiente, comienza el romance contigo mismo, en un «yo sostenido» que te haga cada día más feliz y más resistente a los embates de la vida cotidiana.

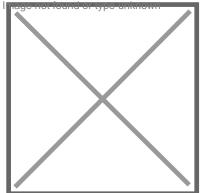
Esta edición especial viene acompañada con el opúsculo los mayores disparates que hacemos por amor, donde el autor analiza las respuestas de sus seguidores a la pregunta «¿cuál ha sido la mayor estupidez que han hecho por amor?».

Walter Riso

Walter Riso nació en Italia, y vive entre América Latina y Barcelona. Es doctor en Psicología, se especializó en terapia cognitiva y obtuvo una maestría en Bioética. Desde hace treinta años trabaja como psicólogo clínico, práctica que alterna con el ejercicio de la cátedra universitaria y la realización de publicaciones científicas y de divulgación en diversos medios.

Sus libros han cumplido el propósito de crear una vacuna contra el sufrimiento humano proponiendo estilos de vida saludables en distintos órdenes de la vida. El éxito de los libros de Walter Riso es arrollador.

Para más información:www.walter-riso.com



Fecha de publicación: 10/04/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es

El diario de mis sombras

Latha Jay y Valerie Inez

¡Un diario extraordinario que parte del fenómeno internacional del trabajo con tu yo-sombra! Descubre en sus páginas cómo conectar con tu inconsciente, conocer las partes ocultas de ti misma, sanar tus viejas heridas, romper ciclos repetitivos y crear más espacio para el amor propio.

¡Un diario extraordinario que parte del fenómeno internacional del trabajo con tu yosombra! Descubre en sus páginas cómo conectar con tu inconsciente, conocer las partes ocultas de ti misma, sanar tus viejas heridas, romper ciclos repetitivos y crear más espacio para el amor propio.

Inspirado en la teoría de la sombra del psicoanalista Carl Jung, este diario te permitirá trabajar la parte inconsciente de tu mente para enfrentarte a tus miedos y así lograr lucir todo tu potencial. Porque si conoces tus sombras, harás que brille la luz que hay en ti.

Contiene más de 70 consejos, actividades y rituales para cuidar tu mente, cuerpo y espíritu mientras exploras los territorios ocultos de tu mente. A través de sus páginas, aprenderás a:

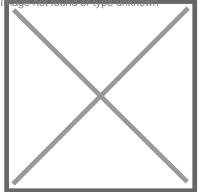
- Entender tus emociones y reacciones
- · Superar miedos y resistencias internas ocultas
- Cuidar y proteger las partes más vulnerables que hay en ti

Con este diario revelador, conectarás con tu niña interior, liberarás la vergüenza, la culpa y el miedo, y podrás enfrentarte al mundo de nuevo: explora los territorios inexplorados de tu mente... y descubre el poder de tu verdadero yo.

Latha Jay y Valerie Inez

VALERIE INEZ vive en Houston y es escritora, sanadora y guía del trabajo de sombras. Como buena escorpio, se siente cómoda sumergiéndose en las profundidades de las sombras para llevar la oscuridad a la luz. Ayuda a sus clientes a renacer de sus cenizas, descubrir su magia interior y adentrarse en su poder divino.

LATHA JAY combina los conocimientos modernos con la sabiduría tradicional en su actividad como coach de manifestación espiritual. Integra lo que ha aprendido a través de sus experiencias vitales en diversas modalidades de sanación para enseñar a las personas a cambiar percepciones, manifestarse y vivir más felices.



Fecha de publicación: 23/04/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es



El síndrome de la chica buena

Marta Martínez Novoa

La psicóloga Marta Martínez Novoa nos invita a liberarnos del síndrome de la chica buena para priorizar nuestro bienestar emocional y establecer relaciones auténticas y equilibradas.

La psicóloga Marta Martínez Novoa nos invita a liberarnos del síndrome de la chica buena para priorizar nuestro bienestar emocional y establecer relaciones auténticas y equilibradas.

Libérate del síndrome de la chica buena y reconecta contigo misma y con lo que realmente quieres tú.

Si tienes la sensación de ser siempre la última de tu lista, si te cuesta tomar decisiones por lo que puedan pensar los demás, si te empeñas en cumplir siempre sus expectativas y la palabra «no» es inexistente en tu vocabulario, si te obligas a seguir en relaciones que no te aportan porque no quieres hacer daño... seguramente padeces el síndrome de la chica buena.

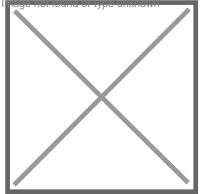
En principio, ser buena no tiene nada de malo, pero puede convertirse en un problema cuando esa «bondad» se traduce en dificultades para poner límites, afrontar conflictos y defender tus valores; en definitiva, para ser quien tú quieres y no lo que quieren los demás. Pero ya está bien de vivir solo para dar, de no poder equivocarte, de tener que hacerte pequeña para que otros ocupen más espacio, de tener que apagar tu luz como si eso fuese a hacer que otros brillen más.

La psicóloga Marta Martínez Novoa te guía en un viaje para analizar tu pasado y entender por qué te sientes así en el presente, para construir un futuro en el que seas tu máxima prioridad. En estas páginas hallarás las claves para liberarte de las falsas exigencias de bondad y aprender a cuidarte, sentirte segura y confiar en lo que haces.

Marta Martínez Novoa

Marta Martínez Novoa es graduada en Psicología por la Universidad de Santiago de Compostela, cursó el Máster en Psicología General Sanitaria en la Universidad Complutense de Madrid, y tiene una amplia formación en psicoterapia, trastornos de ansiedad, relaciones de pareja, violencia de género y autoestima.

En octubre de 2020 abandonó Madrid para comenzar su propio proyecto como psicóloga autónoma en Sanxenxo (Pontevedra), su ciudad natal. Coincidiendo con este nuevo proyecto profesional, creó su exitosa cuenta de Instagram @martamnovoapsico, donde divulga sobre psicología desde una perspectiva científica y accesible para todos los públicos. En la actualidad, trabaja como psicóloga y psicoterapeuta en consulta, acompañando a adultos a mejorar su salud mental, y además realiza talleres, charlas y participa habitualmente en medios para derribar estigmas y difundir el conocimiento responsable y real sobre salud mental a todos los ámbitos posibles.



Fecha de publicación: 10/04/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es La prueba del cielo

Eben Alexander

Presentamos en un nuevo formato y diseño el libro que ha revolucionado el eterno conflicto entre ciencia y fe.

Presentamos en un nuevo formato y diseño el libro que ha revolucionado el eterno conflicto entre ciencia y fe.

La lógica científica del doctor Alexander jamás había dado crédito a las experiencias cercanas a la muerte. Sin embargo, después de haber pasado por esto sabe que no son meras fantasías: Dios y el alma existen realmente, y la muerte no es el final de la existencia personal, sino una mera transición.

«El 8 de noviembre de 2008 me desperté con un terrible dolor de cabeza que en apenas dos horas desembocó en un derrame cerebral. Caí en un coma profundo, y durante siete días permanecí en ese estado, durante el cual viví una experiencia increíble y fuera de este mundo. El lugar en el que estuve es un sitio maravilloso, reconfortante y lleno de amor. No tengo miedo a morir porque ahora sé que no es el final.» **Doctor Eben Alexander**

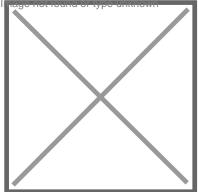
Una historia real que nos ayudará a comprender qué nos espera más allá de la vida.



Eben Alexander

El doctor Eben Alexander ha ejercido como neurocirujano académico durante los últimos veinticinco años, quince de los cuales ha estado en el hospital Brigham and Women's, en el Children's Hospital y en la escuela de medicina de Harvard.

Para más información: www.lifebeyonddeath.net



Fecha de publicación: 06/03/2024

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es

Platónico

Marisa Franco

Este libro, que se ha convertido en *bestseller* instantáneo del New York Times, nos demuestra lo importante que son las amistades para nuestro bienestar emocional y nos descubre cómo la teoría del apego nos condiciona a la hora de hacer amigos.

Este libro, que se ha convertido en bestseller instantáneo del New York Times, nos demuestra lo importante que son las amistades para nuestro bienestar emocional y nos descubre cómo la teoría del apego nos condiciona a la hora de hacer amigos.

La amistad es tan necesaria como el amor: con este novedoso enfoque, la Dra. Marisa G. Franco nos muestra lo importantes que son las amistades y cómo mejorarlas y valorarlas como nunca antes ¡La teoría del apego también aplica a los amigos!

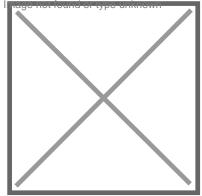
¿Cómo hacemos y conservamos amigos en una era de distracción, agotamiento y caos, especialmente en una sociedad que a menudo valora el amor romántico a expensas de otras relaciones? Hacer nuevos amigos y profundizar en relaciones duraderas es posible a cualquier edad; de hecho, es esencial. Forjar vínculos duraderos con otras personas no es una ciencia exacta, pero requiere trabajo. La buena noticia es que existen maneras de mejorar la cantidad y la calidad de tus relaciones utilizando los conocimientos de la teoría del apego y las últimas investigaciones científicas sobre la amistad.

En *Platónico*, la Dra. Marisa G. Franco analiza los últimos hallazgos, a menudo contrarios a la intuición, sobre los vínculos de amistad. Por ejemplo, por qué tus amigos no te responden mensajes de texto (¡no es porque te odien!) o el mito de las "amistades espontáneas" (¡hacer amigos, como cultivar cualquier relación, requiere esfuerzo!). Como explica la autora, para hacer y conservar amigos debes conocer tu estilo de apego (seguro, ansioso o evitativo): esa es la clave para descubrir qué funciona (y qué falla) en tus amistades.

Combinando investigaciones recientes con entrevistas, historias personales y consejos prácticos, *Platónico* ofrece un plan claro y práctico para forjar conexiones fuertes y duraderas con los demás, y así convertirnos en personas más felices y plenas en el proceso.

Marisa Franco

La Dra. Marisa G. Franco tiene un doctorado en Asesoramiento Psicológico de la Universidad de Maryland donde actualmente trabaja como profesora. Escribe periódicamente para Psychology Today y ha sido destacada como psicóloga en The New York Times, NPR y Good Morning America. También da charlas sobre la conexión y la pertenencia para empresas privadas, universidades y organizaciones sin fines de lucro alrededor de todo Estados Unidos.



Fecha de publicación: 10/04/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es

Trauma, la epidemia invisible

Dr. Paul Conti

Este libro nos explica todo sobre el trauma —desde el enfoque personal, el de los demás y el de la sociedad— para tratar, con ejercicios y consejos, nuestras heridas emocionales y así calmar nuestro dolor.

Este libro nos explica todo sobre el trauma —desde el enfoque personal, el de los demás y el de la sociedad— para tratar, con ejercicios y consejos, nuestras heridas emocionales y así calmar nuestro dolor.

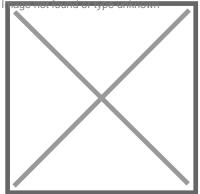
Este es un libro importante porque te invita a empoderarte con el trauma. Te enseñará a aprender de tus experiencias vitales para prosperar en tu vida —y no sólo sobrevivir— a pesar de las dificultades que se pueden presentar en ella.

Imagina, por así decirlo, una enfermedad que, sin síntomas externos perceptibles, pueda apoderarse de todo tu cuerpo sin previo aviso. Una enfermedad que se transfiera fácilmente de padres a hijos; una que pueda durar toda la vida si no se trata. Según el Dr. Paul Conti, es así como la sociedad debería conceptualizar el trauma: como una epidemia fuera de control con un pronóstico potencialmente fatal si no se comprende y trata correctamente.

En *Trauma, la epidemia invisible*, el destacado psiquiatra Dr. Paul Conti se basa en las investigaciones más recientes para explicarnos por qué ocurre el trauma, cómo se manifiesta en el cuerpo y qué podemos hacer para superarlo. Nos presenta los tres tipos de trauma más comunes al que nos enfrentamos y facilita un conjunto único de ejercicios y consejos prácticos, que cualquiera puede utilizar, para ayudarte a reconocer los signos del trauma, sanar las heridas del pasado y encontrar el camino hacia la recuperación.

Dr. Paul Conti

Paul Conti nació y creció en Trenton, Nueva Jersey. Estudió Ciencias Políticas y Matemáticas en la Universidad de Pensilvania antes de trabajar como consultor durante cuatro años. A pesar de no tener formación científica, decidió estudiar medicina y se formó como psiquiatra en la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford. Más tarde, se trasladó a Harvard donde fue residente jefe y obtuvo un premio a la enseñanza. Se mudó a Portland donde fue nombrado uno de los mejores médicos de Oregón en su primer año de prácticas. Actualmente, trabaja en su clínica en colaboración con Pacific Premier Group, PC. Ofrece evaluación diagnóstica y tratamiento con psicoterapia y medicación, educación neurobiológica y consultoría empresarial, legal y de optimización de la salud personal. Tiene consultas en Portland y Nueva York y trabaja con pacientes de todo Estados Unidos y de otras partes del mundo.



Fecha de publicación: 03/04/2024

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es



El arte de un buen arroz Héctor Medina @elchefkent

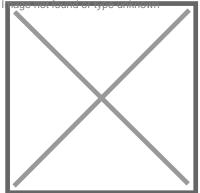
Un libro imprescindible para todos los amantes del arroz.

Un libro imprescindible para todos los amantes del arroz.

El valenciano Héctor Medina comparte en estas páginas todos sus trucos para que ninguna receta se te resista. Conocido en redes como @elchefkent, sabe de buena tinta que puedes llegar a preparar arroces de restaurante en tu propia casa con solo un puñado de conceptos claros, y te ofrece las claves para elegir el tipo de arroz adecuado para cada ocasión y cómo cocinarlo para lograr el punto perfecto. Además, propone 70 recetas deliciosas con las que quedarás como un rey o una reina la próxima vez que montes una comida en casa. Desde la clásica paella hasta el arroz con bogavante, pasando por el arroz negro o los arroces melosos con conejo, cordero, pato o pollo, Héctor da ideas exquisitas con las que sin duda sorprenderás a todo aquel que se siente a tu mesa.

Héctor Medina @elchefkent

Héctor Medina, conocido en redes como @elchefkent, es la persona responsable de que te haga la boca agua con sus mil y una maneras de preparar arroz. Se atreve con todo: paellas, arroz negro, arroz con rape, arroz con secreto y alcachofas, *risotto...* Valenciano apasionado del arroz en todas sus variantes, empezó a compartir sus recetas con amigos y familiares hasta que, durante el confinamiento de 2020, su cuenta dio un salto espectacular y eso lo animó a orientar su perfil profesional hacia la cocina. Actualmente, es creador digital y el número de sus seguidores se mide en cientos de miles.



Fecha de publicación: 20/03/2024

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es



Picar y disfrutar

Elena Enríquez

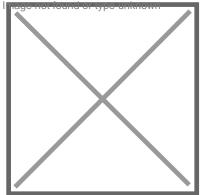
Recetas deliciosas y sin azúcares refinados para convertir nuestro desayuno, tentempié o picoteo en momentos especiales de los que disfrutar en el día a día.

Recetas deliciosas y sin azúcares refinados para convertir nuestro desayuno, tentempié o picoteo en momentos especiales de los que disfrutar en el día a día.

Muchos picamos algo para mantenernos con energía a lo largo del día, y **las recetas que propone Elena en este libro se convertirán en el aliado perfecto contra la tentación de los ultraprocesados**. Desde *bowls*, granolas y tostadas hasta *wraps* y algunas opciones más elaboradas, las recetas de Elena son saludables y apetecibles. Además, son rápidas de preparar y **podrás disfrutarlas en casa o llevarlas contigo allá adonde vayas**.

Elena Enríquez

Elena Enríquez es chef autodidacta, health coach certificada y la persona detrás de la exitosa cuenta de Instagram @pesasynutricion, donde comparte recetas sencillas, balanceadas y nutritivas. Elena sabe lo complicado que es conciliar el mundo laboral con la familia y el cuidado personal. Es una enamorada de los desayunos, los almuerzos y las cenas saludables que requieren poco tiempo, y disfruta compartiendo recetas, trucos de cocina, alimentos y consejos de planificación que hacen que la vida sea más fácil y saludable. Es feliz en compañía de su familia, con la que disfruta de su tiempo libre compartiendo viajes y aficiones.



Fecha de publicación: 03/04/2024

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es



Los capullos regalan flores

Moderna de Pueblo

Una edición ampliada y actualizada del cómic que lanzó a Moderna de Pueblo a la fama, donde nos cuenta con humor y mirada crítica cómo se ve a sí misma diez años después.

«Los capullos no regalan flores» fue el primer gran éxito de Moderna de Pueblo. Cuando 10 años después de su publicación decidimos hacer una nueva edición, me puse a releerlo por si había algún chistecillo que había «envejecido mal». ¡Qué ingenua!

En mi recuerdo, el libro iba sobre las desventuras de una soltera en la ciudad. Y sí, va de eso, pero también se podría titular «Las modernas también buscan novio (desesperadamente)». Lo que me impactó fue ver la necesidad de aprobación masculina que tenía y darme cuenta de que las cosas que antes veía guay en los tíos ahora me parecen RED FLAGS como una catedral.

Por eso, en esta edición he añadido unas páginas extra entre cada capítulo para contrastar cómo vemos las cosas ahora y entender el origen de esa necesidad asfixiante de buscar pareja como si jugáramos al juego de la silla. Las modernas también tenemos derecho a madurar y hoy reivindico que tiene mucho más valor encontrarse a una misma que encontrar el amor.

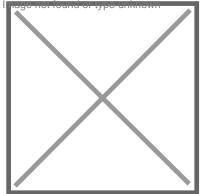
¡Acompáñame en este viaje al pasado y descubramos en qué hemos mejorado!

Moderna de Pueblo

Moderna de Pueblo es un blog creado en 2010 por Raquel Córcoles (1986, Reus). Gracias a él ganó la beca Connecta't al còmic, que le permitió publicar su primer libro, *Soy de Pueblo*. Después de haber trabajado casi un año en las revistas *El Jueves* y *Cuore*, hizo una pausa para escribir su primer cómic en solitario *Los capullos no regalan flores*, que lleva más de 40.000 ejemplares vendidos.

A partir de 2013, se incorpora como guionista Carlos Carrero (1984, Madrid), con quien publica *Cooltureta: la novela gráfica*. Raquel y Carlos siguen trabajando diariamente en el contenido de modernadepueblo.com y colaborando en medios como *Cuore*, *El País* y *GQ*. En Zenith han publicado *Idiotizadas* (2017), *Coñodramas* (2020) y *Modernita se pregunta: ¿Qué es lo normal?* (2021).

Raquel Córcoles nació en Reus en 1986, cursó la carrera Publicidad, Periodismo y Comunicación Audiovisual en la Universitat Rovira i Virgili (Tarragona) y terminó sus estudios en Madrid, licenciándose en Periodismo en la Universidad Rey Juan Carlos. Creó Moderna de Pueblo en 2010 y después de compaginarlo durante 3 años con su trabajo de creativa publicitaria, lo dejó en 2012 para dedicarse a tiempo completo a este proyecto en el que dirige los contenidos y trabaja como guionista e ilustradora.

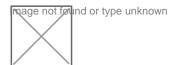


Fecha de publicación: 17/04/2024

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es



Pon flores en tu vida

Alex Molina

Una guía práctica y completa para crear elegantes arreglos florales que llenarán de vida tus espacios.

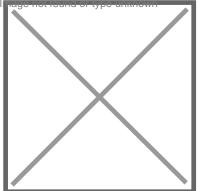
Una guía práctica y completa para crear elegantes arreglos florales que llenarán de vida tus espacios.

Alex Molina, fundador y director de la primera escuela de diseño floral de Madrid, te guía paso a paso en el proceso de creación de un diseño floral: desde la elección de las flores y la preparación de los materiales hasta el montaje final de la composición. En esta preciosa guía, accesible para profesionales y aficionados, encontrarás todo lo que necesitas saber sobre técnicas, materiales y herramientas para crear obras maestras florales para cada ocasión, desde ramos y diademas de flores hasta centros de mesa y arcadas florales.

Los diseños florales de Alex son orgánicos e innovadores, buscan armonía, se arriesgan, y siempre los presiden la elegancia y la sofisticación. Como la savia bruta que sube y nutre lo que está por brotar, este libro te acompañará y te guiará para que puedas crear tus propias composiciones únicas y personalizadas.

Alex Molina

Alex Molina es el fundador y director de Savia Bruta Flower School, la primera escuela de diseño floral de Madrid creada en 2017, con más de 54K seguidores en Instagram. Lleva más de diez años dedicándose a la enseñanza del arte floral, primero en una escuela de Barcelona y después en Savia Bruta. También es el creador del programa profesional de floristería que hoy día imparte la escuela con su curso más completo, llamado «Carrera de diseño floral». Además, Alex es cofundador de Flower School México, que abrió sus puertas en 2021 en la Ciudad de México, y profesor en Domestika donde tiene un curso para aprender a hacer tres tipos de ramos.



Fecha de publicación: 17/04/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es

Mujeres sin reglas

Dra. Matilde Gómez

Descubre todo lo que necesitas saber (y lo que aún no sabes) sobre la menopausia de la mano experta de la Dra. Matilde Gómez. Escrito de tú a tú, este completísimo manual te explica cómo vivir esta etapa con éxito, teniendo en cuenta no solo los aspectos físicos, sino también los emocionales y los de tu entorno.

Descubre todo lo que necesitas saber (y lo que aún no sabes) sobre la menopausia de la mano experta de la Dra. Matilde Gómez. Escrito de tú a tú, este completísimo manual te explica cómo vivir esta etapa con éxito, teniendo en cuenta no solo los aspectos físicos, sino también los emocionales y los de tu entorno.

Este libro está escrito para que entiendas tu cuerpo y por qué te pasan las cosas. Muchas de nosotras llegamos a los cuarenta y pico años sin pensar mucho en que nos acercamos a la menopausia y, cuando las hormonas se descontrolan, nos encuentran desprevenidas. Si estás entrando en esta etapa y quieres saber cómo transitarla, este es tu libro. Y si aún no eres menopáusica, pero quieres saber a qué te vas a enfrentar, ¡enhorabuena por tu iniciativa! Este libro también te servirá para que te vayas preparando para tener la mejor de las menopausias posibles.

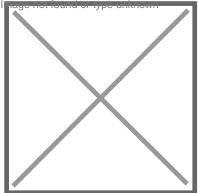
Matilde Gómez —Mati para nosotras— nos va a hacer entender que la menopausia no es la pérdida de algo, como nos han hecho creer, si no una etapa natural de adaptación, superación y mejora. Aquí encontrarás los principales cambios a los que te estarás enfrentando y también los posibles tratamientos que existen para los inconvenientes que pueden surgir. Incluye temas tan diversos como la menopausia en el trabajo, la ginecología estética en las mujeres mayores de 50 o la menopausia en las personas trans, así como todo lo fundamental sobre lo que podrás experimentar.

Pero, ante todo, encontrarás en este libro una referencia cercana para entender que la menopausia es una etapa donde no solo te liberas de la menstruación, sino también de ciertos mandatos sociales y de ciertos prejuicios. ¿Te atreves a vivir la menopausia sin tapujos? ¡Sé la dueña de tu cuerpo y descubre su poder!



Matilde Gómez Frieiro se licenció en Medicina y Cirugía General en la Universidad de Santiago de Compostela en 1991. A lo largo de su carrera no ha dejado de formarse en el área de la salud de la mujer y hace varios años que lleva la cuenta de Instagram @dr.matildegomez donde comparte con humor información ginecológica. Especializada en la menopausia, está acreditada por la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM). También es experta universitaria en Ginecología estética y funcional y cirugía genital cosmética de la mujer por la Universidad de Barcelona. Desde enero de 2009 trabaja como directora del Gabinete Médico Ginecológico (GAMEGIN), en Santa Cruz de Tenerife.





Fecha de publicación: 13/03/2024

Sello Editorial: Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón Telefóno: 93 492 86 33 Email: pcordon@planeta.es

Tú no me entiendes

Tara Porter

Esta es la guía de salud mental que toda chica necesita.

Esta es la guía de salud mental que toda chica necesita.

«Si Dios fuera madre, esta es la Biblia que escribiría para las adolescentes y mujeres jóvenes. Este libro es el mejor regalo que podrías darle a tu hija.» Caitlin Moran, autora del bestseller *Cómo ser mujer*

Ser chica hoy en día es más difícil que nunca. Ninguna mujer ha tenido tanta libertad como ahora, pero nunca antes se nos habían impuesto tantas exigencias, tanto propias como por parte de los demás. ¿Cómo mantener la estabilidad emocional en un mundo que no para de cambiar?

En su carrera como terapeuta y psicóloga, Tara Porter ha hablado con cientos de jóvenes que luchan por su salud mental, y este libro os escribe directamente a vosotras, a las chicas, para ofreceros una visión global de vuestra propia psicología. De los exámenes a la amistad, de la ansiedad a la educación, de la familia al primer amor, de la cultura de la dieta a las redes sociales, Tara reúne todo lo que ha aprendido en décadas de experiencia y lo convierte en una guía clara y efectiva para ganar confianza y aceptarse a una misma.

Como en una conversación con una amiga íntima o una hermana mayor, estas páginas no solo examinan las situaciones desde el punto de vista de una joven, sino que también navegan por los posibles retos que las chicas encuentran en el día a día. Llena de explicaciones claras, estrategias prácticas y ejemplos con los que te podrás identificar, con esta guía sentirás que ¡por fin alguien te entiende!

Tara Porter

Tara Porter es psicóloga clínica y ha trabajado principalmente con chicas y adolescentes dentro de los Servicios de Salud Mental para Niños y Adolescentes (CAMHS, por sus siglas en inglés) del National Health Service en el norte de Londres, una región con extrema diversidad económica, étnica y religiosa. Actualmente tiene su propia consulta en Londres. Además, es tutora clínica asociada en el University College de Londres, dicta charlas y escribe sobre salud mental en la revista *The Times Educational Supplement*.