

image not found or type unknown



# Estar bien para vivir mejor

**Ramón P. Villaamil**

**Fecha de publicación:**

10/03/2015

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**

isantos@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lfranch@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

fsantana@planeta.es

Una cuidada selección de las mejores técnicas, disciplinas y reflexiones para alcanzar el bienestar físico, mental y espiritual.

***Estar bien para vivir mejor*** es el legado de un incansable explorador de la vida y la salud: Ramón P. Villaamil, quien lleva más de treinta y cinco años investigando los múltiples caminos del bienestar. En este libro nos ofrece una cuidada selección de técnicas, disciplinas y reflexiones para lograr el equilibrio entre la vitalidad física y la serenidad mental y espiritual. ¿Qué actividad física es la más saludable? ¿Tenemos el poder para hacer que nos sucedan las cosas que deseamos? ¿Cuáles son las técnicas más efectivas para mitigar el estrés y la ansiedad?

La primera guía global que ahonda en los múltiples beneficios de las principales tendencias del bienestar, de la mano de uno de los mayores expertos en nuestro país.

image not found or type unknown



## **Ramón P. Villaamil**

Nacido en Madrid, España, hace poco más de cinco décadas, Ramón Pérez Villaamil es un experto en el mundo del bienestar físico y mental desde hace 30 años. Además es empresario, consultor y fundador de [www.canalbienestar.com](http://www.canalbienestar.com).

En sus palabras, "Creemos que la vida es para vivirla con humor, entusiasmo y equilibrio. Que todo el mundo debería intentar sentirse pleno en algún momento. Y que estar bien no debe depender de nada exterior ni de las circunstancias que te rodean".