

image not found or type unknown



# Pon en forma tu yo interior

**Patricia Montero**

**Fecha de publicación:**

05/06/2018

Un viaje para encontrar el equilibrio y conseguir un estilo de vida saludable.

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

**Un viaje para encontrar el equilibrio y conseguir un estilo de vida saludable.**

## Contacto de prensa

¿Quieres cuidarte y no sabes cómo o por dónde empezar? ¿Te falta motivación o necesitas un empujón para comenzar? ¿Lo tienes todo y sin embargo no eres feliz? ¿Por qué te conformas con lo que tienes si tus sueños son otros?

**Nombre:** Laura Fernández

Patricia Montero te propone un viaje para poner en forma tu yo interior a través de tres pilares imprescindibles: hacer ejercicio, llevar una dieta sana y tener una actitud positiva ante la vida.

**Teléfono:** 91 423 03 28

Encontrar el equilibrio entre ellos es fundamental para disfrutar de un buen desarrollo y crecimiento personal y conseguir

**Email:**

lfernandez@planeta.es

un estilo de vida saludable.

**Nombre:** INTERNACIONAL

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

**Nombre:** INTERNACIONAL

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:** pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:** lpaunero@planeta.es

**Patricia Montero**