



Pon en forma tu yo interior

Patricia Montero

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

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

¿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?

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

Fecha de publicación:

05/06/2018

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Patricia Montero