

image not found or type unknown



¡Siéntete radiante!

Pilar Benítez

Fecha de publicación:

17/01/2019

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email:

pcordon@planeta.es

Pilar Benítez, especialista en nutrición energética y medicina natural, nos presenta *¡Siéntete radiante!*, la guía definitiva de salud natural para mujeres.

Nuestro cuerpo tiene una enorme capacidad de autosanación, que se puede potenciar principalmente mediante la alimentación, la respiración, el ejercicio físico, el sueño, la meditación y, relacionado con todo ello, la gestión de las emociones.

Pilar Benítez, especialista en medicina natural, te dará las claves para que te transformes en la mejor versión de ti misma. Es la guía perfecta para alcanzar tu máximo nivel de energía, sentirte fuerte y transmitir esa fortaleza y serenidad a tu entorno.

Pilar Benítez

Pilar defiende la idea de que si personas aprenden a gestionar su salud usando como recursos sus hábitos de alimentación y de vida diarios, pueden vivir con más salud, energía y bienestar.

Es licenciada en Ciencias Empresariales y MBA por Esade. Se ha especializado en nutrición energética, salud y cocina terapéutica, ahondando sobre los efectos de la alimentación sobre la salud y el estado general de la persona.

Asimismo ha profundizado en la práctica de la meditación, de la mano de las tradiciones taoísta y budista, y sabe cómo transmitir la importancia de incorporar estas prácticas para una vida más plena y serena.

Dirige la plataforma online www.sienteteradiante.com desde donde se ofrece información sobre hábitos de alimentación y de vida saludables. Puedes contactar con ella escribiendo apilar@sienteteradiante.com.