



## Cuestión de actitud

**Carmen Lomana**

Todas las claves para sentirte bien por dentro y por fuera

### **Todas las claves para sentirte bien por dentro y por fuera**

Da igual que tengamos 20, 30 o 70 años. La mejor manera de desafiar al tiempo y ser feliz es vivir la vida con positividad, mimarnos, liberarnos de tabúes, ver el vaso medio lleno y agradecer todo lo bueno que nos rodea.

Con esta filosofía vital Carmen Lomana nos regala en este libro sus trucos y recetas para cuidarnos por dentro y por fuera, qué rituales de belleza funcionan de verdad y cómo aprender a querernos más y mejor.

La edad es un patrimonio maravilloso y la vida es mejor si se alimenta de experiencia, serenidad y seguridad. Una mujer es bella y cool a cualquier edad.

Todo es cuestión de actitud.

### **Fecha de publicación:**

25/02/2020

### **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



## Carmen Lomana

**CARMEN LOMANA** nació en León y ha pasado gran parte de su vida en San Sebastián, Madrid y Londres. En esta última ciudad se sumergió en la vibrante vida londinense de mediados de los setenta, lo que la convirtió en la mujer actual: bohemia, cosmopolita y gran amante de la moda y del arte. En un club de jazz de la capital londinense conoció a su marido, Guillermo Capdevila, con el que se casaría en poco tiempo. De vuelta a España se instala en San Sebastián con su marido, alternando temporadas en San Francisco y Hong Kong. Cuando Guillermo fallece, víctima de un accidente de coche, Carmen decide trasladarse a Madrid y comenzar una nueva etapa. Enseguida empieza a relacionarse, y esta ciudad, que en principio le resulta inhóspita, la arropa, lo que le ayuda a superar un periodo muy triste de su vida. En el año 2009 comienzan sus apariciones en los medios convirtiéndose en toda una celebridad y en un icono de la elegancia.

Asidua de los medios de comunicación, actualmente colabora en el programa +Gente de La 1 de Televisión Española, en *Espejo público*, de Antena 3, y tiene un videoblog en yodona.es.

En 2010 publicó *Los diez mandamientos de la mujer 11*.