

HENRIK FEZEUS
CATHARINA ENBLAD

ESTE

LIBRO

TE CARGARÁ

LAS PILAS

APRENDE EL ARTE
DE LA RECUPERACIÓN INTELIGENTE

DIANA

Este libro te cargará las pilas

Henrik Fexeus, Catharina Enblad

Un manual para recuperar la energía sin renunciar a nuestro estilo de vida.

Cada vez son más las personas que abogan por bajar el ritmo y eliminar el estrés. Pero a veces lo que nos agobia no es tanto lo que tenemos que hacer, sino el hecho de que no hemos previsto hacer pausas recuperadoras entre las actividades de nuestra agenda. Henrik Fexeus y Catharina Enblad nos enseñan el arte de recuperarnos con inteligencia, y para ello presentan una multitud de trucos y estrategias basados en los últimos descubrimientos científicos sobre el estrés, la recuperación, el mindfulness, el manejo del tiempo y la psicología cognitiva. Adaptándose a nuestra personalidad y a nuestro estilo de vida, estos originales y efectivos ejercicios nos recargarán las pilas y nos permitirán seguir disfrutando de la vida llenos de energía, incluso cuando vamos a tope.

Fecha de publicación:

19/05/2020

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Henrik Fexeus

Henrik Fexeus es uno de los mentalistas de mayor reconocimiento mundial. Ha dedicado más de quince años a analizar el comportamiento humano. A través de áreas como la psicología, el marketing y la filosofía, Fexeus ha conseguido tener una visión única acerca de cómo podemos aprovechar al máximo nuestras capacidades mentales.

Autor de una amplia trayectoria en el campo del ensayo, sus obras han sido traducidas a veintiocho idiomas y vendido más de tres millones de ejemplares.

Junto a Camilla Läckberg es autor de la trilogía *El mentalista*, una trilogía que se ha convertido en un nuevo fenómeno editorial internacional, aclamada por los lectores y por la crítica.

Catharina Enblad

Catharina Enblad es periodista especializada en salud y bienestar y ha trabajado en diversos medios de comunicación de referencia en Suecia. Ha sido editora jefe de la revista *Chef* y editora senior de la revista de salud y fitness *ToppHälsa*; dos revistas especialmente centradas en el gran problema de sus lectores, el estrés.