



El libro del autocuidado

Jennifer Ashton

El bestseller del *self-care*, por fin a la venta en España.

Aunque pensemos que llevamos una vida saludable, nuestro día a día suele consistir en ir de aquí para allá sin tiempo para respirar, y mucho menos escucharnos o sentirnos. La Dra. Jennifer Ashton, reputada ginecóloga y obstetra de Estados Unidos, tomó conciencia de ello y decidió dedicar un año a investigar y experimentar en su propia piel en qué consiste el verdadero autocuidado proponiéndose un único reto cada mes: acostarse antes, beber menos alcohol, hacer un detox digital...

El libro del autocuidado es una invitación a evaluar nuestra vida y reorganizar nuestras prioridades en un viaje de 12 meses alrededor de este concepto. En un tono práctico, cercano e inspirador, la Dra. Ashton utiliza su propia experiencia y sus conocimientos médicos para acompañarnos en estos cambios hacia un estilo de vida consciente que nos hará sentirnos con más energía y más seguras de nosotras mismas.

Fecha de publicación:

15/09/2020

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Jennifer Ashton

Jennifer Ashton es ginecóloga y obstetra, delegada de salud de la cadena de televisión estadounidense *ABC News* y todo un referente en cuanto a la salud de la mujer, tanto en su práctica profesional como desde el ámbito de la divulgación. Sus credenciales como graduada en una universidad de la Ivy League se combinan con una actitud amable y abierta: se siente tan cómoda discutiendo sobre la última tendencia de fitness o nutrición como aconsejando sobre la detección del cáncer o los problemas de salud reproductiva femenina.

Conferenciante y moderadora en eventos sobre salud, bienestar y medicina preventiva para mujeres, Ashton tiene además una columna mensual, "Pregúntale a la Dra. Ashton", en la revista *Cosmopolitan*.