



Fecha de publicación:
19/01/2022

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlía Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Nunca pierdas la sonrisa

Miguel Ángel Peinado Escudero

Cómo crear hábitos positivos que influyan en tu vida diaria

Hay días que nos levantamos por la mañana con ganas de comernos el mundo, con toda la energía necesaria para llevar a cabo nuestros proyectos... y, de repente, alguien nos amarga la mañana. Te ha pasado, ¿verdad? Poner nuestra mejor sonrisa no es siempre fácil, pero pequeños gestos como dar las gracias al camarero por el café o ser amable con tu vecino pueden cambiar tu vida y la de quienes te rodean.

Miguel Ángel Peinado, entrenador personal y coach de salud, lleva años mejorando la vida de las personas consiguiendo un perfecto equilibrio entre cuerpo y mente, y con este libro pretende que tú también puedas, con sencillos consejos de aplicación práctica, solucionar los problemas del día a día y sentar las bases de una fuerte autoestima.

La felicidad empieza por quererse a uno mismo, tener paz interior y disfrutar de los pequeños detalles de la vida. ¿Cuándo fue la última vez que te paraste a pensar en esto? Domina estos tres pilares y tu sonrisa siempre irá contigo. Serás esa luz que nunca deja de brillar.

Aprende a cuidar de los demás y a no dejar que nadie te arrastre con su negatividad. Déjate de excusas e invierte por fin en ti mismo, entrena tu resiliencia y recupera la magia de las primeras veces. Nadie es como tú y ése es tu poder, eres más fuerte de lo que crees.

Miguel Ángel Peinado Escudero

Miguel Ángel Peinado es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte y diplomado en Educación Física. Lleva más de quince años trabajando como entrenador personal, profesor de Educación Física y coach de salud, ayudando así a miles de personas. Su especialidad es trabajar el cuerpo y la mente para que vayan unidos en perfecta armonía y así lograr que sus clientes se sientan más sanos, fuertes y felices.

Considerado uno de los entrenadores personales más influyentes del panorama nacional, ha colaborado con empresas como Adidas, El Corte Inglés o Men's Health y ha aparecido en diferentes medios de comunicación como *InStyle*, *ABC*, *Mujer Hoy*, *La Razón* o *Elle*.

Su función es conseguir la mejor versión de cada persona para que nunca pierdan la sonrisa.