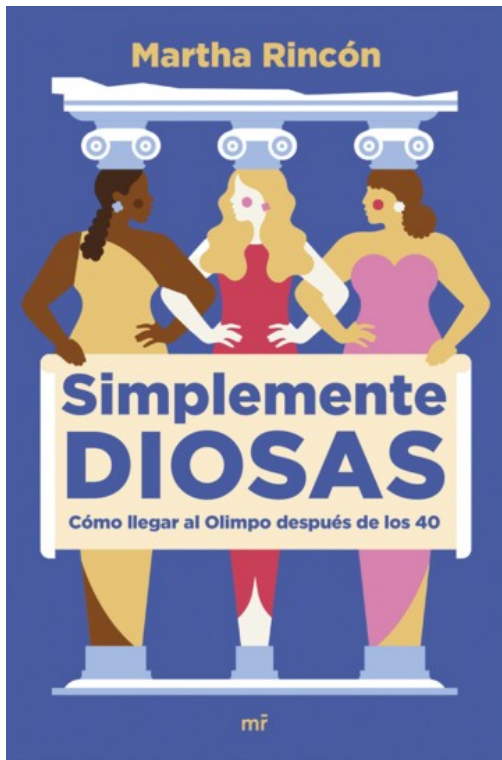




Simplemente diosas

Martha Rincón

Cómo llegar al Olimpo después de los 40.

Cómo llegar al Olimpo después de los 40.

En una época en la que muchas mujeres vivimos una especie de juventud prolongada, no es fácil dar el paso al siguiente escalón. Convertirnos en mujeres maduras y sentirnos bien puede parecernos imposible. Sin embargo, hay motivos de sobra para que la etapa que llega después de los cuarenta sea la más plena, la mejor. Para ello, deben acompañarnos la salud, la vitalidad y el verdadero conocimiento de nosotras mismas. Empecemos por aceptar que estamos en un momento diferente que requiere un estilo de vida diferente, un enfoque holístico que abarque la nutrición, el descanso, la actividad, la autoestima y la mujer que proyectas ser. *Simplemente Diosas* te proporcionará la hoja de ruta que te ayude a recorrer el camino hacia tu plenitud.

Fecha de publicación:
02/03/2022

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



Martha Rincón

Martha Rincón (Ciudad de México, 1970). Licenciada en Filología Italiana y Filología Inglesa por la Universidad Complutense de Madrid y doctorada en Literatura Escocesa por la St. Andrews University de Escocia, ha dedicado gran parte de su vida profesional a la traducción, pero siempre mostró un enorme interés por la nutrición de base vegetal y los remedios naturales. Es más, después de los cuarenta y cinco reinventó su carrera profesional titulándose en Nutrición Holística por el AFPA (American Fitness Professionals and Associates).

En octubre de 2018, Martha abrió el canal de YouTube *Simplemente Diosas* ante la necesidad de motivación y guía que ella misma percibió cuando su salud se había visto mermada por los cambios hormonales y un estilo de vida inadecuado. En *Simplemente Diosas*, mujeres de todos los países de habla hispana encuentran de forma cercana y sencilla las claves para quererse, reinventarse, mejorar su salud y llevar un estilo de vida que les ayude a alcanzar la plenitud.