



Fecha de publicación:
01/06/2022

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

El arte de quererse

Marina Llorca

Un viaje interior en busca de la liberación a través de la autoestima y el amor propio.

Un viaje interior en busca de la liberación a través de la autoestima y el amor propio.

Ese alguien perfecto, tal y como soñamos, solo existe en nuestra fantasía

¿Me acompañáis? Vamos a comenzar un viaje a través de nuestro cuerpo, de nuestro amor propio, de nuestra autoestima, de nuestras inseguridades... Es normal que os dé algo de vértigo; es posible que sintáis que no estáis preparadas... No os preocupéis, demos el salto juntas para alcanzar la felicidad, porque...

Estar en paz con tu cuerpo es felicidad.

Tener autoestima y valorarte es felicidad.

Dejar atrás tus complejos y tus miedos es felicidad.

Amor, amistad, salud, tanto física como mental, son felicidad.

Cuanto más os apreciéis y os améis, más lo haréis con los demás y seremos mejores como sociedad. Aunque sea duro, ahora es el momento. Aprender a quererse a una misma es un camino largo y complicado..., pero también es un **arte**.

¿Empezamos?

Marina Llorca

Marina Llorca es un referente del movimiento *Body Positive*. Desde muy joven se sintió atraída por todo lo relacionado con la moda y la creatividad, lo que la llevó a estudiar primero Diseño Gráfico y después Moda y Estilismo en Madrid y Nueva York. También ha sido modelo en famosas revistas femeninas y marcas de moda internacionales.

A raíz de los problemas que sufrió con la alimentación, con su cuerpo y con su salud mental, y superarlos gracias a mucho amor propio, decidió utilizar las redes sociales para visibilizar y normalizar todo tipo de cuerpos. Con sus *posts* ha lanzado un mensaje necesario: ningún cuerpo es una moda.