

image not found or type unknown



# Haz las paces con tu cuerpo

**Alex Light**

**Fecha de publicación:**

26/04/2023

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 91 423 37 11

**Email:**

lescudero@planeta.es

Un libro para desmitificar todo aquello que creías sobre las dietas y aprender a vivir en paz con nuestro cuerpo.

**Una guía urgente y esclarecedora para renegar de la cultura de las dietas y aprender a hacer las paces con nuestros cuerpos.**

Cuando nos miramos en el espejo, muchos de nosotros vemos una imagen del *antes*. Pero no es culpa nuestra que veamos nuestros cuerpos como proyectos que necesitan un trabajo constante. Nos han enseñado a vernos como un conjunto de áreas problemáticas para las que la multimillonaria industria de las dietas tiene las soluciones.

Trabajando con expertos en los campos de la psicoterapia, el *fitness* y la nutrición, la autora le dará las claves a los lectores para que encuentren libertad en la expresión de sus cuerpos.

**Alex Light**