



Aún no sabes lo que VALES

Paddy

Descubre cómo mejorar tu autoestima.

Descubre cómo mejorar tu autoestima.

«Me llamo Paddy, tengo veinticinco años y me gusta sacarle el máximo partido al tiempo que tenemos y a lo que somos. Soy alegre y optimista por elección, porque esa es una opción que todos tenemos para vivir lo mejor posible. Tengo una mentalidad muy abierta, empática y que no dejo de entrenar gracias a mi estilo de vida. Me encanta aprender y creo que siempre se puede mejorar».

Este libro te hará conocer a la Paddy más personal, una prolongación de lo que muestra en las redes sociales, y te proporcionará secretos y trucos para reforzar tu autoestima. Conocerás la RECETA con la que lucharás contra tus inseguridades, crearás tu mejor versión, crecerás personalmente y encontrarás tu equilibrio para comer y entrenar bien y cambiar tu perspectiva de la vida cuando las cosas se tuerzan.

Todo esto lo pondrás en práctica con un plan, ambicioso pero alcanzable, de veintiocho días que practica Paddy para llevar una vida sana desde el amor propio.

Fecha de publicación:

08/02/2023

Sello Editorial:

Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es

Paddy

Paddy-Charlotte Noarbe (Oxford, 1996) es licenciada en Derecho y Administración y Dirección de Empresas. De forma paralela a su doble grado descubrió la vida saludable y empezó a formarse en Entrenamiento Personal y Nutrición Deportiva, constituyendo su propia empresa de Nutrición y Entrenamiento *online* (Paddyness) en 2019. Dada su pasión por este estilo de vida y el crecimiento personal que le aportó, ha creado una comunidad en redes sociales a través de su perfil @paddy.8 y una marca de ropa deportiva sostenible (@Boddy Attractive Wear), que tiene como objetivo dar seguridad y comodidad a todas las mujeres. Actualmente se dedica a estas dos empresas y se está formando en Coaching Personal.