

image not found or type unknown



# Más bella y vital a partir de los 45

**Ana Moreno**

**Fecha de publicación:**

03/05/2023

La juventud es una actitud y algunos hábitos

**Sello Editorial:**

Alenta Editorial

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Teléfono:** 93 492 82 03

**Email:** mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Alba Ríos

**Teléfono:** 93 492 86 58

**Email:** arioss@planeta.es

Si tienes este libro en las manos probablemente rondes o superes los cuarenta y hayas comenzado a sentir un leve —o no tan leve— declive físico, cognitivo y emocional. Quizá, además, tengas la creencia de que al envejecer es normal engordar, tener flacidez, arrugas, alopecia, pérdidas de memoria o no encontrar las palabras al hablar.

Para sentirte bella y llena de energía durante el climaterio no necesitas productos o tratamientos mágicos, solo ajustar algunos hábitos, prestando más atención a tu bienestar diario y alcanzando un estado de mayor calma a través del descanso, las buenas amistades y la paz mental.

Aquí encontrarás herramientas para tu autocuidado, consejos de alimentación, ejercicios sencillos y efectivos para hacer en casa, prácticas que te ayudarán a ilusionarte por nuevos proyectos e historias de otras mujeres con las que te sentirás identificada. Esta obra cambiará tu forma de verte, de quererte y de estar en el mundo, mostrándote todas las posibilidades de la madurez de la mujer desde el plano biológico, mental y emocional. Conecta con tu yo más profundo, implementa los cambios que tu cuerpo te pide y siéntete mejor por dentro y por fuera.

image not found or type unknown



**Ana Moreno**

**Ana Moreno** se formó en nutrición en Madrid, Nueva York, Santa Mónica, Tailandia y Puerto Rico. Es autora de más de treinta libros sobre alimentación y estilo de vida, fue presentadora de radio y televisión, directora de la Escuela de Cocina Ana Moreno y ha impartido conferencias y talleres como coach nutricional.

Actualmente ha empezado un nuevo emprendimiento relacionado con el arte y la pintura a la vez que compagina su trabajo dedicado a ayudar a otras mujeres a sentirse bien. Gracias a su formación en nutrición y naturopatía, ha demostrado con su propia transformación física y sus cambios en la manera de ver la vida como desde los cuarenta se puede elegir entre hacerse vieja o envejecer con estilo, o lo que es lo mismo: rejuvenecer con sabiduría, serenidad, alegría y belleza interior.