



Haz las paces con tu cuerpo

Alex Light

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.

Fecha de publicación:

26/04/2023

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Alex Light