



Fecha de publicación:
06/09/2023

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

La biblia del cuerpo femenino

Emma Ross, Baz Moffat, Dr Bella Smith

Un bestseller internacional que te ayudará a tener una vida dinámica y amable con tu cuerpo.

Un bestseller internacional que te ayudará a tener una vida dinámica y amable con tu cuerpo.

Las mujeres necesitamos contar con conocimiento suficiente sobre nuestros cuerpos y sobre lo que nos vamos a encontrar a lo largo de las distintas etapas vitales. Necesitamos conocer los factores específicamente femeninos sobre actividad física, salud y nutrición para que **cualquier mujer activa pueda sacar el máximo partido a su cuerpo y disfrutar de una vida dinámica y saludable.**

La biblia del cuerpo femenino te acompaña en este viaje por los distintos elementos de una vida saludable y activa, con información solvente, amena y basada en hechos científicos para ayudar a las mujeres —y a cualquiera que desee apoyarlas— **a mejorar su rendimiento y construir su bienestar en todas las etapas de la vida.**

La científica Emma Ross, la deportista de élite y entrenadora personal Baz Moffat y la doctora Bella Smith nos ofrecen claves basadas en investigación científica para ayudarnos a vivir una vida completa, segura y amable con nuestros cuerpos.

Emma Ross

Emma Ross es científica e investigadora y profesional. Antes de fundar The Well, dirigió el departamento de Fisiología en el English Institute of Sport, y ha liderado varias iniciativas innovadoras para empoderar a miles de mujeres a partir del conocimiento sobre sus propios cuerpos.

Baz Moffat

Baz Moffat es deportista de élite. Estuvo en el equipo de remo de Gran Bretaña. Con 20 años de experiencia trabajando en fitness y deporte, Baz es una voz destacada en el área de la salud femenina, especializado en temas de suelo pélvico.

Dr Bella Smith

Bella Smith es médico de cabecera del NHS con más de 20 años de experiencia, defensora de la salud de la mujer y embajadora de The Eve Appeal. Bajo su apodo The Digital GP, Bella es consultora desde hace mucho tiempo, aportando información y opiniones sobre los problemas médicos de las mujeres, y los tabúes arraigados sobre la salud femenina.