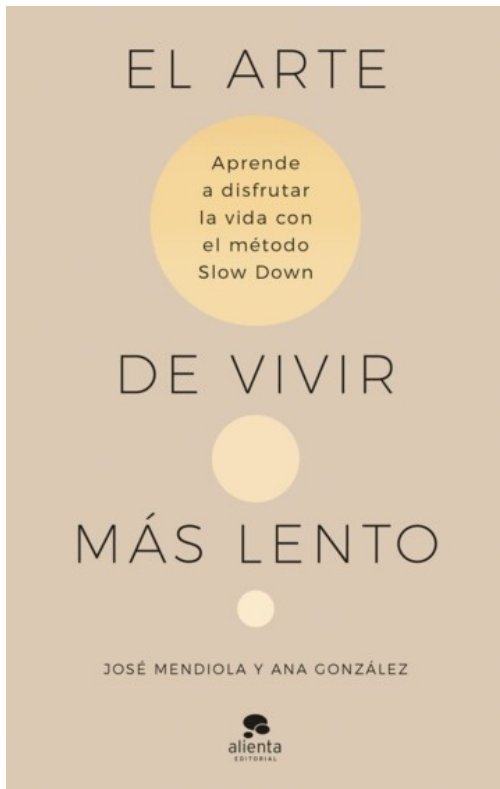




Fecha de publicación:
17/01/2024

Sello Editorial:
Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



El arte de vivir más lento

José Mendiola, Ana González

APRENDE A VIVIR DE FORMA MÁS SIMPLE, CONSCIENTE Y SOSTENIBLE Y VUELVE A DISFRUTAR DE CADA INSTANTE

APRENDE A VIVIR DE FORMA MÁS SIMPLE, CONSCIENTE Y SOSTENIBLE Y VUELVE A DISFRUTAR DE CADA INSTANTE

Despertarse temprano, ir a trabajar, regresar a casa, cenar, poner una lavadora, preparar el tupper para el día siguiente y vuelta a empezar. ¿Te suena esta historia? **Si notas que este ritmo te consume, pero crees que no puedes hacer nada para cambiarlo, prepárate para sorprenderte** porque este libro demuestra que otra forma de vivir sí es posible.

La clave radica en la llamada **filosofía *slow***, el **antídoto a un modo de vida que poco a poco nos va enfermando** y que nos aleja de la calma y serenidad. Quizá ahora veas imposible escapar de la rutina, pero José y Ana lo consiguieron, y en estas páginas comparten su historia personal para que tú también puedas darle al *pause* y emprender el camino hacia una existencia más consciente.

Recupera el enfoque, fortalece tu conexión con el presente, cultiva relaciones significativas y aprende a definir los valores que quieres que te guíen, priorizando y simplificando todos los aspectos de tu vida.

Aquí **encontrarás ejercicios a integrar en tu rutina diaria e inspiradoras entrevistas a personas** que han conseguido hacer del movimiento *slow* el impulso que necesitaban. ¡Dale al *pause*!

José Mendiola

José Mendiola es licenciado en Ciencias Económicas por la Universidad de Deusto y tiene una amplia experiencia en dirección de marketing y emprendimiento. Fundador de la sección de tecnología de *El Confidencial* y colaborador habitual como redactor en el diario *El País*, es fundador de SSLOW, una marca centrada en moda y productos *slow life*. En Instagram, donde cuenta con más de 40.000 seguidores, comparte su estilo de vida tranquilo.

Ana González

Ana González estudió Ingeniería Técnica Forestal y trabaja como técnico en depuración de aguas, faceta que combina con la de divulgadora de estilo de vida *slow*. En Instagram, donde se la conoce como @Hendayestyle, tiene más de 21.000 seguidores, y tanto en su perfil como en su blog muestra las ventajas de practicar esta filosofía y vivir de forma más simple y consciente.