



Fecha de publicación:
06/12/2024

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Tu cambio es tuyo

Sylvia de Béjar González

La autora superventas Sylvia de Béjar vuelve con un libro práctico, ameno y optimista, dispuesto a desterrar mitos sobre la madurez femenina

La autora superventas Sylvia de Béjar vuelve con un libro práctico, ameno y optimista, dispuesto a desterrar mitos sobre la madurez femenina

Hay que acabar, de una vez por todas, con esa idea de que cumplir años es lo peor de lo peor: una maldición. No lo es. Y romper el silencio y hablar de ello, también de la menopausia —algo natural y temporal, ¡no una condena de por vida!—, es fundamental. Superar los 45 y transitar los 50 conlleva inevitablemente mudar de piel. Y eso asusta. Sin embargo, si te adentras sin reparos en lo que a ratos puede semejar un terreno de arenas movedizas, descubrirás que este desafío tiene premio, porque... Ha llegado tu momento. Ahora te toca a ti.

Cada mujer es única. Tú lo eres. Por lo tanto, tu cambio es tuyo. Y de eso va este libro, cuyo objetivo es desmontar las falsas creencias en torno a la madurez, animarte a enfocar en lo positivo —que es mucho, aunque apenas se hable de ello— e incitarte a hacer los reajustes necesarios para disfrutar de tu vida... ¡sin rendir cuentas! No lo dudes: vas a ganar, no a perder.

Un libro revelador y optimista, dispuesto a desterrar mitos sobre la madurez femenina



Sylvia de Béjar González

Sylvia de Béjar es escritora, y su libro *Tu sexo es tuyo* es la obra de su género más vendida en España. Por su trabajo divulgativo, la Academia Española de Sexología y Medicina Sexual le concedió en 2010 el Premio Nacional de la Academia a la Promoción de la Salud Sexual en el Ámbito de los Medios de Comunicación. Su carrera profesional comenzó en el diario *La Vanguardia*, donde trabajó durante diecisiete años, los últimos cuatro coordinando los temas de salud y psicología del suplemento «Magazine». Asimismo, es Psychosexual Somatics® Practitioner, Certified Professional Sex Coach, máster Practitioner en Programación Neurolingüística, tiene formación en *mindfulness* e intervención breve estratégica, y es autora de *Deseo*.

[Instagram] @sylviadebejar