

image not found or type unknown



# Hábitos que abrazar

**Miguel Camarena**

**Fecha de publicación:**

05/06/2024

LLENA TU VIDA DE SALUD

**Sello Editorial:**

Alienta Editorial

LLENA TU VIDA DE SALUD

## Contacto de prensa

**Nombre:** María José Bertrán

**Teléfono:** 93 492 82 03

**Email:**  
mjbertran@planeta.es

**Nombre:** Alba Ríos

**Teléfono:** 93 492 86 58

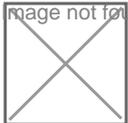
**Email:**  
arios@planeta.es

**Si no te dedicas suficiente tiempo a ti mismo**, tienes una mala alimentación, eres más sedentario que activo o sufres de estrés o ansiedad, **este libro es la excusa perfecta para iniciar un cambio**. Al leerlo, llenarás tu mochila con hábitos que impulsarán tu vitalidad; la cantimplora, con agua soñadora que saciará tu sed; y la fiambarrera, con menús y recetas saludables que avivarán las ganas de comerte el mundo.

Abre bien tu mente y sumérgete en estas páginas, **donde Miguel Camarena nos propone un viaje de descubrimiento y aprendizaje**. En él, **explorarás los alimentos que mejor nutren tu cuerpo, las rutinas de ejercicio más efectivas**, cómo la meditación puede ser una herramienta para encontrar la paz interior, **las técnicas para mejorar tu respiración y cómo aplicar el *biohacking* en tu vida diaria**, con hábitos muy sencillos de aplicar.

Paso a paso, notarás que tu cuerpo se ve fortalecido, sabe cómo moverse y tienes más energía. **Y te darás cuenta de que ahora disfrutas de una vida saludable sin remordimientos ni presiones**. «Vale más un gramo de acción que una tonelada de intención», así que ¡en marcha!

image not found or type unknown



## Miguel Camarena

**Miguel Camarena** es director y fundador de Miguel Camarena Salud y fundador de Marketing para Entrenadores. Como atleta, ha logrado diez medallas a nivel nacional y dos a nivel internacional en pruebas de velocidad y vallas. Es autor de *7 claves para perder peso definitivamente* (2017) y *Mentalidad de Alto Rendimiento: Alcanza la maestría mental* (2022).