

DRA. ADITI NERURKAR



RECONECTA TU MENTE Y TU CUERPO
PARA UNA VIDA MÁS RELAJADA

zenith

Los 5 cambios antiestrés

Dra. Aditi Nerurkar

Una guía revolucionaria que te ayudará a eliminar el estrés crónico en tan solo cinco pasos.

Descubre el nuevo enfoque revolucionario para superar el estrés y la ansiedad. Esta guía te ofrece una estrategia clara y efectiva, desarrollada a partir de la extensa experiencia profesional de su autora y respaldada por sólida evidencia científica, para minimizar tus niveles de ansiedad en tan solo tres meses.

Explora los cinco cambios de mentalidad fundamentales que te ayudarán a recalibrar tu relación con el estrés, evitando el agotamiento y mejorando significativamente tu calidad de vida. Acompañado de 15 técnicas prácticas y sencillas, este método te guiará paso a paso en un proceso que respeta las necesidades naturales de tu cerebro, conduciéndote hacia una tranquilidad y energía renovadas.

Este libro no solo te enseñará a entender el estrés sino también a utilizarlo a tu favor para lograr un bienestar duradero. Transforma tu ansiedad y redescubre la mejor versión de ti misma.

Fecha de publicación:

15/01/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Dra. Aditi Nerurkar

La **Dra. Aditi Nerurkar** es una experta en estrés de Harvard, conferenciante reconocida internacionalmente y corresponsal de la televisión nacional estadounidense, especializada en estrés, agotamiento, salud mental y resiliencia. Recientemente fue incluida en la lista de «100 mujeres que hay que conocer en Estados Unidos».

Su trabajo ha aparecido en el *New York Times*, *Times of London*, *Washington Post* y *O, the Oprah Magazine*. Ha sido ponente en *Forbes 30 Under 30*, en la Conferencia de Mujeres de la Harvard Business School y ha impartido conferencias magistrales en varias empresas de Fortune 50.