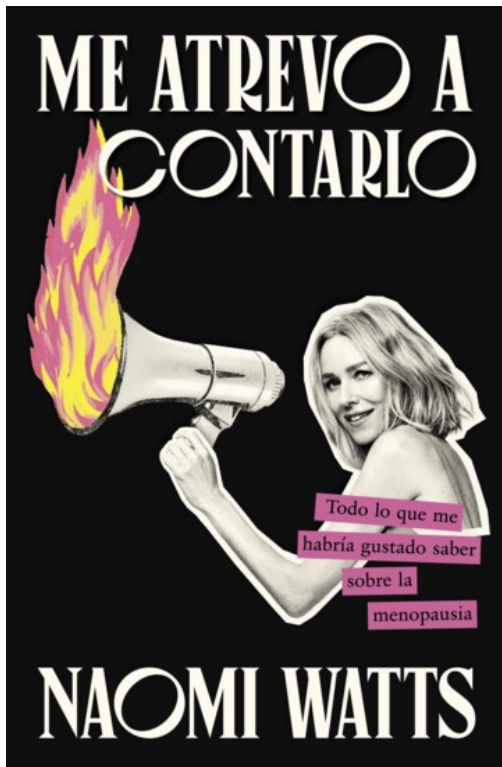




Fecha de publicación:
05/03/2025

Sello Editorial:
Lunwerk Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es

Me atrevo a contarlo

Naomi Watts

“He escrito este libro para quien esté viviendo la menopausia y esté pensando qué demonios le pasa, y para quien vaya a pasarla y quiera estar preparada y así, no llegue a ese periodo a ciegas, como me ocurrió a mí.” Así arranca este relato personalísimo de Naomi Watts. Irreverente, valiente y reconfortante, *Me atrevo a contarlo* es la compañía que toda mujer necesita para abrazar la mejor versión de sí misma al entrar en el periodo más satisfactorio y poderoso de su vida.

“He escrito este libro para quien esté viviendo la menopausia y esté pensando qué demonios le pasa, y para quien vaya a pasarla y quiera estar preparada y así, no llegue a ese periodo a ciegas, como me ocurrió a mí.” Así arranca este relato personalísimo de Naomi Watts. Irreverente, valiente y reconfortante, *Me atrevo a contarlo* es la compañía que toda mujer necesita para abrazar la mejor versión de sí misma al entrar en el periodo más satisfactorio y poderoso de su vida.

A los 36 años y recién acabado el rodaje de *King Kong*, a Naomi Watts, que en esos momentos se había propuesto fundar una familia, le comunicaron que estaba a punto de entrar en la menopausia.

Solo en Estados Unidos, 75 millones de mujeres ahora mismo están gestionando los síntomas de la menopausia (sequedad, picores, hormonas descontroladas y sofocos nocturnos) y, sin embargo, **la palabra misma “menopausia” sigue siendo un tabú**. La desinformación y la confusión que vienen asociadas hacen que muchas mujeres se sientan poco preparadas, avergonzadas y tremendamente solas cuando llega esta etapa de la vida.

La lectura de *Me atrevo a contarlo* es como tomarse un café con una amiga íntima llamada Naomi Watts, en la que la actriz combina **historias tiernas y divertidas** sobre su vivencia personal de la menopausia, con **consejos de médicos, endocrinos, nutricionistas** y otros expertos para ayudarnos a desterrar el secretismo y la vergüenza asociadas no solo al climaterio sino al hecho en sí de envejecer.

Irreverente, valiente y reconfortante, este relato personalísimo de Naomi Watts es la compañía que toda mujer necesita para abrazar la mejor versión de sí misma al entrar en el periodo más satisfactorio y poderoso de su vida.

Naomi Watts

Naomi Watts es una reconocida actriz y productora. Ha sido nominada al Oscar por su actuación en *21 gramos* y *Lo imposible*, además de haber sido reconocida por sus papeles en producciones como *Mulholland Drive*, *King Kong* y, recientemente, *FEUD: Capote vs. The Swans*. Es la fundadora y creativa de *Stripes Beauty*, una compañía dedicada a concienciar sobre la menopausia y ofrecer a las mujeres educación, herramientas y una comunidad para abordar esta etapa de una manera holística.