



Vitamina X

Pilar Jericó, Jesús Vega de la Falla, José Luis Llorente Gento

¿Cansado de estar cansado? Recupera las ganas de hacer cosas cambiando todos tus hábitos

¿Cansado de estar cansado? Recupera las ganas de hacer cosas cambiando todos tus hábitos

Hay días en los que tu despertar vaticina un suplicio. Apagas el despertador y te dan ganas de cerrar los ojos y mandar a un replicante para que te reemplace durante el resto de la jornada. Cuando tu energía está a cero, la motivación se convierte en una extraña. En cambio, cuando te sientes fuerte no importa lo que te depare el día. Estar en un extremo en el otro depende ti, de tus decisiones diarias... y de la vitamina X.

Vitamina X es un libro que te desafía a que consigas que tus niveles de energía sean constantes y se acerquen a su cota máxima. ¿Cómo? Cambiando de hábitos en todos los ámbitos. No hay otro camino.

A través de diez capítulos, que recorren desde la importancia de la alimentación pasando por la necesidad de movimiento y la de descanso hasta la relevancia de tener un propósito en la vida, aprenderás a ser la mejor versión de ti mismo. Todo ello aderezado con una breve narración de las desdichas de un directivo empresarial que reforzará las propuestas y te arrancará más de una carcajada.

Si quieres dejar de sentir que vas como un zombi y deseas empezar a construir la realidad que te mereces, tienes en tus manos la solución que llevas años buscando.

¡Y pásatelo muy bien mientras lo consigues!

Fecha de publicación:

31/12/2025

Sello Editorial:

Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlía Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Pilar Jericó

Pilar Jericó es una experta en cómo liderar y manejar cambios, con un doctorado en Organización de Empresas. Ha escrito ocho libros, varios de ellos bestsellers y traducidos a seis idiomas. Ha ganado veinticinco premios importantes, entre los que destaca el Primer Premio Nacional de Management, el Top 100 Mujer Líder y la Cruz al Mérito Militar y Cruz al Mérito Policial por el desarrollo del liderazgo.

Es la presidenta ejecutiva y cofundadora de BeUp, una consultora con oficinas en España, Estados Unidos y Argentina. Durante 25 años, ha ayudado a más de trescientas multinacionales y a sus dueños a mejorar y liderar mejor. Además, escribe para el periódico *El País* en un blog que alcanza los 4,2 millones de lectores al año. Ha dado más de dos mil charlas en veintitrés países y actualmente da clases como profesora invitada en Georgetown, en Washington D.C.

Instagram: @pilarjericó

LinkedIn: Pilar Jericó

pilarjericó.com



Jesús Vega de la Falla

Jesús Vega es emprendedor, escritor y speaker. Ha trabajado como director de recursos humanos de Inditex, Banco Santander y Hewlett Packard.

A lo largo de su trayectoria profesional, sus equipos contrataron a más de doscientas mil personas en setenta países diferentes. Colabora en varias Fundaciones, Consejos y Jurados y ha dado más de trescientas conferencias en más de veinticinco países para instituciones como IESE, Bocconi, Esade o IE, así como en numerosos eventos. Como emprendedor y business angel está poniendo en marcha iniciativas relacionadas con la inteligencia artificial y el big data. También es chief dreamer officer de Feeldreams, una aplicación que ayuda a las personas a conseguir sus sueños.

La Empresa Sensual se ha publicado en más de veinticinco países y se ha traducido a nueve idiomas.



José Luis Llorente Gento

José Luis Llorente, sobrino de Paco Gento, fue jugador del Real Madrid de baloncesto durante 15 años. Campeón de España, Europa y Mundial, fue subcampeón olímpico y europeo con la selección española. Licenciado en Derecho, ha sido dirigente del deporte durante más de 25 años, al frente entre otros, de las Asociaciones de Baloncestistas Profesionales españoles y europeos. En la actualidad colabora en prensa y en diferentes programas de TV y radio.