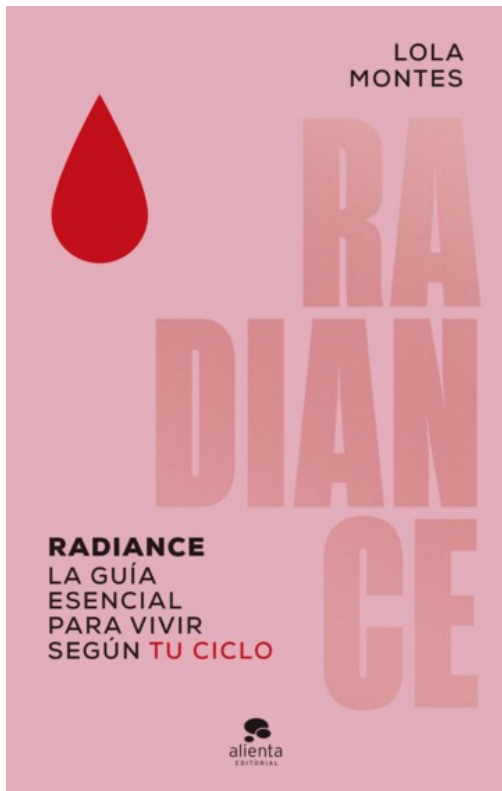




Fecha de publicación:
24/09/2025

Sello Editorial:
Alienta Editorial

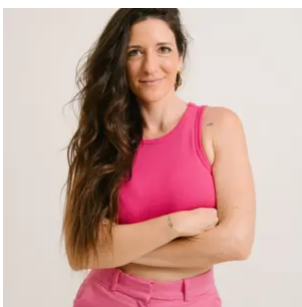
Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Radiance

Lola Montes

¿Y si tu ciclo no fuera una carga, sino la brújula para transformar tu vida?

¿Y si tu ciclo no fuera una carga, sino la brújula para transformar tu vida?

Lejos de ser sólo un proceso reproductivo, el ciclo menstrual es un signo vital, una fuente de información fisiológica y una guía precisa para regular tu bienestar físico, hormonal y emocional. *Radiance* es un manual que convierte el conocimiento del ciclo en una herramienta de autogestión y equilibrio, basada en evidencia científica y aplicable a tu vida diaria.

A través de un método claro y estructurado, aprenderás a registrar biomarcadores clave como la temperatura basal, el moco cervical o la posición del cérvix, y a interpretar síntomas como el acné, la fatiga, el dolor menstrual, el síndrome premenstrual o los ciclos irregulares como señales de desequilibrio, no como problemas aislados.

Este libro te guía paso a paso para alinear tu alimentación, descanso, entrenamiento, productividad y sexualidad con las distintas fases del ciclo. También explora el impacto del estrés, el poder creativo femenino, la planificación cíclica y el autocuidado auténtico basado en la escucha interna.

Dirigido a mujeres en edad fértil, profesionales de la salud y terapeutas integrativos, *Radiance* no sólo aporta conocimiento: ofrece un método replicable, medible y transformador para recuperar vitalidad, fertilidad y poder personal.

Lola Montes

Lola Montes es farmacéutica, nutricionista y experta en salud hormonal femenina. A lo largo de los años, se ha consolidado como una referencia en bienestar femenino, además de ser autora, conferenciante y presentadora del podcast *RADIANCE*. Su enfoque combina ciencia con sabiduría práctica para ayudar a las mujeres a comprender su ciclo, optimizar su bienestar y crear la vida que desean.

Es fundadora de Radiance Collective, una comunidad dedicada a honrar el ritmo natural femenino y fomentar la transformación personal, que ofrece un espacio seguro y libre de prejuicios donde las mujeres pueden expresarse, desarrollar su creatividad y compartir aprendizajes, mimo y autocuidado.