

DOSSIER DE PRENSA

PILAR BENÍTEZ MUJERES AGOTADAS Y CÓMO DEJAR DE SERLO

*Cambia de hábitos
y duplica tu energía*



Es un hecho, cuando se reúnen mujeres que rondan o tienen más de cuarenta años el tema de conversación no falla: «Estamos agotadas». **¿Qué nos pasa a las mujeres?** No, no se trata solo de esa utopía de la conciliación familiar. Es que las mujeres en general somos muy autoexigentes y acabamos haciéndonos responsables de todo. ¿Te suena? Lo queremos hacer todo bien, y al final, nos quedamos sin energía para nosotras mismas.

Los consejos propuestos en este libro están orientados a que las mujeres tomen conciencia de que si no se cuidan ellas, no lo hará nadie. Y de que cuidarse es la clave para poder conciliar y encontrar equilibrio entre todas nuestras responsabilidades y tareas. Y, muy importante, de que aprender a cuidarse es básico para ir cumpliendo años sin un desgaste exagerado.

Pilar responde a preguntas tan cotidianas como: ¿qué es mejor desayunar para empezar bien el día? ¿Cómo comer fuera y digerir bien? ¿Qué como entre horas si tengo un bajón de energía? ¿Cómo hago una lista de la compra equilibrada? ¿Cómo puedo “desconectar” mi discurso mental por un rato? etc, etc...

A partir de conocimientos ancestrales de la medicina tradicional china y la medicina energética, de la experiencia adquirida en la consulta del doctor Jorge Pérez-Calvo, y de su búsqueda personal de recursos para vivir intensamente sin caer agotada, la autora muestra las claves para que las mujeres encuentren su equilibrio a nivel físico, emocional e intelectual. Este libro no soluciona los problemas cotidianos, las prisas, ni la multitud de tareas de cada cual, pero sí que puede contribuir a afrontar las cosas de otra manera, a tomar conciencia de cómo nos afecta lo que comemos, pensamos y sentimos, y a encontrar la fórmula para organizarse y sentirse mejor.

Título: Mujeres agotadas y cómo dejar de serlo

Autora: Pilar Benítez

Páginas: 256

Colección: Autoayuda y superación

PVP: 16,90 €

Publicación: 22 de octubre

Bibiana Ripol

bibiana@ripol.es
607 71 24 08

LA AUTORA

Pilar Benítez es licenciada en ciencias empresariales y MBA por Esade. Se ha especializado en nutrición energética, salud y cocina terapéutica. Ha profundizado en la práctica de la meditación siguiendo las tradiciones taoísta y budista.

Ha tenido cinco hijos y, como tantas mujeres, ha necesitado organizarse para poder compaginar la maternidad y la familia con la vida laboral, la continua formación, el ejercicio, la práctica de meditación, etc.



Para poder abordarlo todo con energía, alegría y eficacia ha creado un método que integra consejos sobre dieta, respiración, ejercicio, meditación y gestión de las emociones: el método de salud natural para mujeres. Su primer libro fue ¡Siéntete radiante!

Un libro eminentemente práctico que ofrece soluciones efectivas para que las mujeres dejen de estar agotadas y gocen de más energía, salud y bienestar.

Desde la experiencia propia y el conocimiento, Pilar Benítez invita a las mujeres a tomar el control de su tiempo y de su salud física y emocional.

Para más información o una posible entrevista con la autora, no dudes en ponerte en contacto conmigo. Un abrazo,

Bibiana

607 71 24 08 bibiana@ripol.es