

DOSSIER DE PRENSA



Tras el éxito obtenido con la publicación de sus dos últimos libros *Mujeres Agotadas y cómo dejar de serlo* y *Siéntete Radiante*, Pilar Benítez presenta un nuevo programa on line, que empieza el 12 de enero, para llevar unos hábitos saludables integrando cambios día a día.

PILAR BENÍTEZ
**MUJERES
AGOTADAS**
Y CÓMO DEJAR DE SERLO
*Cambia de hábitos
y duplica tu energía*



Es un hecho, cuando se reúnen mujeres 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.

“¡Siéntete Radiante! en 8 semanas” es un programa para aumentar el nivel de energía, aprender nuevas recetas, mejorar la concentración, descubrir cómo controlar la salud y ¡mucho más!

Los consejos propuestos en este programa 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.



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.



BENEFICIOS DE LOS HÁBITOS SALUDABLES

- ★ AUMENTAR EL NIVEL DE ENERGÍA
- ★ APRENDER NUEVAS RECETAS
- ★ MEJORAR LA CONCENTRACIÓN
- ★ PERDER PESO
- ★ DESCUBRIR COMO CONTROLAR TU SALUD
- ★ DORMIR MEJOR
- ★ REDUCIR EL ESTRÉS
- ★ MEJORAR EL ESTADO DE TU PIEL

La mayoría de las graduadas en PBS lo recomiendan a otras mujeres.

¿QUÉ HAY EN EL PROGRAMA?

-  **8 SEMANAS DE SENCILLOS Y SABROSOS MENÚS** JUNTO CON SU LISTA DE LA COMPRA.
-  **GUIAS SEMANALES Y AUDIOS** PARA GUIAR TU MEDITACIÓN
-  **MÁS DE 90 RECETAS** RÁPIDAS Y SANAS.
-  **ACCESO AL VIBRANTE GRUPO** EL QUE PODRÁS COMENTAR TUS PROGRESOS CON OTRAS MUJERES COMO TÚ.
-  **TIPS Y TRUCOS** PARA EXPLORAR NUEVOS ALIMENTOS Y DIVERTIRNOS COCINANDO.
-  **EMAILS Y VIDEOS MOTIVACIONALES** SEMANALES PARA ASEGURAR QUE NO TE DESVIAS DEL OBJETIVO.
-  **SIEMPRE CON EL APOYO DEL EQUIPO** DE EXPERTOS DE SIÉNTETE RADIANTE.
-  **NOTICIAS** SOBRE LO BENEFICIOSO QUE ES SEGUIR UNOS HÁBITOS SALUDABLES.
-  **PLANES SEMANALES** PARA GUIAR TU EJERCICIO (FITNESS Y YOGA)
-  **ACCESO A NUESTRA COMUNIDAD** DE MUJERES RADIANTES.

¿CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA?

Cada día durante el programa de 8 semanas te proporcionaremos contenido, recetas, tips y técnicas para que te sientas radiante

JUEVES
INFO DE LA SEMANA



- ✓ Plan de comidas de la semana.
- ✓ Recetas de la semana.
- ✓ Lista de la compra semanal.
- ✓ Cocina el domingo.
- ✓ Consejos útiles.

VIERNES
LECTURA



- ✓ Lectura para el fin de semana: Las propiedades de los alimentos.
- ✓ Plan de ejercicio de la semana / Plan de yoga

SÁBADO
A COMPRAR



- ✓ ¡Hoy, de compras!
- ✓ Plan de meditación de la semana.

DOMINGO
A COCINAR



- ✓ ¡Hoy, a cocinar para la semana!
- ✓ Tips imprescindibles.

LUNES
IDEAS Y TRUCOS



- ✓ Trucos y recomendaciones que te ayudan a seguir adelante.
- ✓ Prueba esto...

MARTES
INFO PRÁCTICA



- ✓ Recomendaciones prácticas que te permitirán organizarte.
- ✓ Lectura de la semana: Mantente bien informada.

MIÉRCOLES
MEDITACIÓN



- ✓ Meditación guiada.
- ✓ Recomendaciones y trucos para mantenerte en forma.

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.

Si te interesa más información sobre el programa para tus espectadoras, oyentes o lectoras, no dudes en ponerte en contacto conmigo.

Pilar Benítez estará encantada de entrevistarse contigo.

Saludos radiantes,

Bibiana Ripol

 Promoción cultural	
C/Agregación, 2, Át.1ª 08041 Barcelona bibiana@ripol.es	Tel.93 368 84 66 Móvil: 607 71 24 08 www.bibianaripol.com
 @bibiripol	 /bibiana.ripolsainz