



NOVEDAD

365 Pedazos de salud

SINOPSIS

Entre prisas, estrés, información contradictoria y soluciones rápidas, muchas personas sienten que han perdido la conexión con su propio bienestar. El ejercicio físico, la respiración, el contacto con la naturaleza, la gestión emocional o el cuidado de la alimentación forman parte de un camino que busca pequeñas decisiones cotidianas capaces de transformar tu salud y bienestar. A través de recomendaciones prácticas, reflexiones inspiradoras y hábitos accesibles para cualquier persona, la autora te invita a entender la salud como un equilibrio entre cuerpo, mente y emociones. Este no es un libro para alcanzar una perfección imposible, sino una invitación a escucharte, conocerte mejor y construir hábitos más saludables de forma realista y asequible.

AUTORA

La Dra. Marian Sánchez (M^a Ángeles Sánchez Heredia) es médica (Universidad de Murcia), especializada en Medicina Deportiva Aplicada, en Nutrición Aplicada al Deporte, Traumatología Deportiva y Máster en Envejecimiento. Además, es fisioterapeuta, lo que hace su visión de la medicina y del cuerpo humano mucho más completa. Su enfoque ha sido el de practicar una medicina preventiva, que ayude a la sociedad no solo a curarse de la enfermedad sino a conservar la salud. Gracias a sus 20 años de experiencia profesional ha podido ver y entender de formas muy diversas qué es la salud. Puedes encontrarla en redes sociales (principalmente Instagram) como **@doctora_missmaria**

Autora **Dra. Marian Sánchez**

Colección **Ars Vivendi**

Tamaño **16 x 24 cm**

N.º de páginas **388**

ISBN **978-84-7884-629-0**

BIC **MBN / VFDM / VFDW**

PVP **24,00 €**



Calle Enebro 12
28213, Colmenar del Arroyo
Madrid, España
Tel.: 91 409 35 73
popular@editorialpopular.com
www.editorialpopular.com