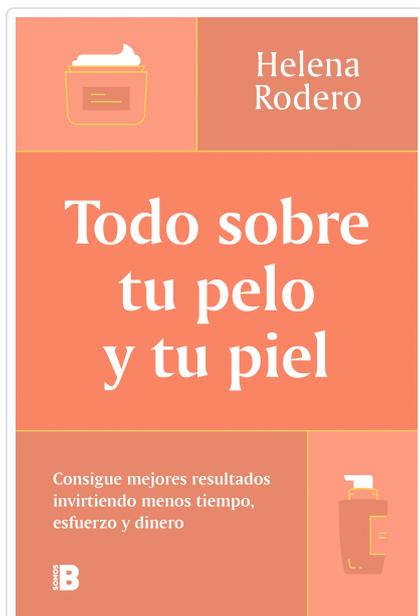


# TODO SOBRE TU PELO Y TU PIEL



Rodero, Helena

## SINOPSIS

Todos los consejos que necesitas para conocerte a fondo y aprender qué necesitas para cuidarte. - ¿Qué hace que el pelo se caiga más o menos? - ¿Por qué no me crece? - ¿Con qué frecuencia hay que lavarlo? - ¿Cómo debo elegir el champú? - ¿Realmente existen los «tipos de piel»? - ¿Funcionan las cremas milagro para quitar arrugas?- ¿Qué necesito para mi rutina de skincare? A menudo, el exceso de información a nuestro alrededor nos genera más problemas de los que nos soluciona, pero, por suerte, la experta en el cuidado de la piel y el cabello, Helena Rodero, acude al rescate con la guía definitiva para conocerte a fondo y entender qué necesitas de verdad para cuidar tu pelo y tu piel y sacarte el máximo partido. Olvídate de las rutinas de cien pasos y de gastar una fortuna en productos que no sabes si funcionarán. Con este libro podrás resolver todas tus dudas, aprenderás a interpretar las etiquetas para desenmascarar las grandes mentiras y engaños del marketing cosmético, y descubrirás el paso a paso para crear tu propia rutina de belleza. Reseñas:

«El autocuidado es fundamental para nuestro bienestar físico y mental y no me imagino una mejor guía para hacerlo de forma adecuada que un libro de Helena Rodero».

Elizabeth Clapés, psicóloga «Un libro para tener en la mesilla de noche, o mejor, en el cajón de las cremas del baño, y así consultarlo a menudo para resolver dudas sobre el cuidado de la piel y el cabello».

Dra. Cristina Eguren, dermatóloga «El libro imprescindible para aquellas personas que no solo se preocupan por el cuidado de su piel y su cabello, sino que se ocupan de ello».

Dra. Cristina Martínez, psicóloga «Un libro que no debes perderte, repleto de valioso conocimiento y muchos trucos».

Dra. Claudia Bernárdez, dermatóloga-tricóloga «La reina de las redes sociales en lo que a su profesión toca».

Yo Dona...



Editorial	EDICIONES B
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788466678988
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	140x213x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/05/2024