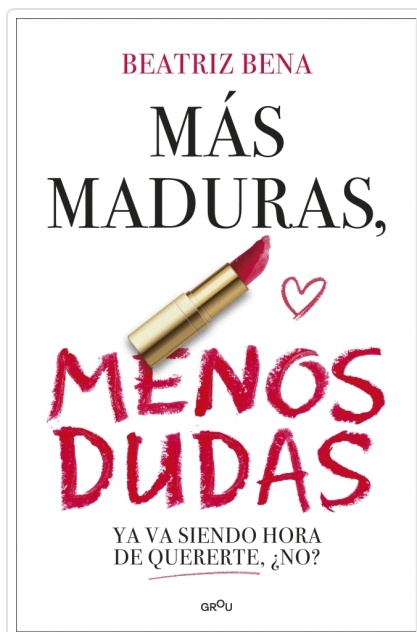


MÁS MADURAS, MENOS DUDAS



Beatriz Bena

SINOPSIS

Querida perimenopáusica, tu cuerpo cambia, ¿no? Pues tu autoestima también. Ya tienes una edad, Mari Carmen, así que haz el favor de disfrutarla. Sí, puedes pintarte los labios de rojo para ir a por el pan y hacerte la raya del ojo como te dé la gana. Te tiñas o no te tiñas, lo importante es que te mires con cariño, te priorices sin culpa y, sobre todo, te echas unas buenas risas cada día. Basta de disimular nuestra edad, ¡si es el mayor regalo que tenemos! Con su despampanante sentido del humor, Beatriz Bena te invita a empoderarte sin filtros y a reírte de todo lo que antes te dolía. Porque no se trata de tenerlo todo, sino de tenerlo claro. Y, por cierto: ya basta de entregar tu vida a los demás: ponte de una vez en el centro de tu vida. Prepárate para aprender a:

- * Sentirte estupenda cada día, lleves tacones o zapatillas.
- * Entender la edad como tu mejor amiga y no como tu enemiga.
- * Reconciliarte con las heridas de tu infancia (nunca es tarde).
- * Poner tu autoestima por delante de todo.
- * Tener propósitos claros es la clave para brillar.
- * Querer los cambios por los que tu cuerpo ha pasado.
- * Tomar decisiones firmes sin que te achique ni el tío más fuerte del gym.
- * Aceptar que la pareja perfecta no existe y que todos tenemos nuestras cosas.
- * Convivir contigo misma y que más vale sola que mal acompañada.
- * Afrontar los cambios con buena cara (y con un maquillaje de infarto)....



Editorial	MONTENA
Materia	[VFDW2] MENOPAUSIA
EAN	9791387724436
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x150x18 mm.
Peso	338
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/01/2026