

Entrevista a **Amy Wechsler**

La piel es algo que cuidamos principalmente por fuera, ¿hasta qué punto es importante cuidarla también por dentro?

Siempre es importante cuidarse a uno mismo desde el interior. Existe un poderoso principio, la conexión mente-belleza, cuya esencia es la poderosa fuerza que existe en nuestra mente interior y nuestro aspecto exterior y que se basa en una bioquímica probada. Los avances de la ciencia moderna nos están revelando cómo influye nuestra mente en la rapidez y la calidad de nuestro envejecimiento físico.

Actualmente, los científicos siguen descubriendo cosas increíbles acerca del extraordinario centro de comunicación que forman nuestra piel y nuestro cerebro, capaz de cambiar nuestro cuerpo por dentro y nuestro aspecto externo de forma que jamás hubiéramos podido imaginar.

Vivimos una vida cargada de estrés y prisas, ¿cómo se refleja esto en nuestro organismo y en nuestra piel? La mayor amenaza para la piel y la salud la constituye el estrés que soportamos día tras día.

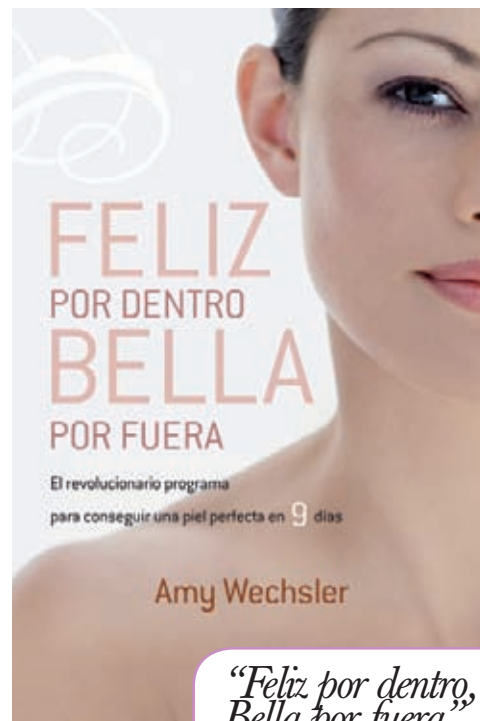
Y éste deja sus huellas en el cuerpo: se refleja con la aparición de más arrugas y a una edad más temprana; también con brotes de acné y con la aparición de pieles secas o sensibles.

En este libro nos ofreces un programa de 9 días para que nuestra piel quede perfecta, parece poco tiempo...

No son exactamente nueve días para alcanzar la perfección en la piel, pero sí para comenzar a mejorar e invertir el envejecimiento cutáneo.

Nuestro estado mental afecta al exterior de nuestro cuerpo, sin embargo es algo que no podemos controlar, ¿o sí? Por supuesto que podemos controlarlo... Mientras sepamos darnos cuenta de ello, podemos tomar medidas para aliviar el estrés.

¿Qué deben sacar los lectores de su lectura? Con que saquen un buen rato y un poco de ánimo pa' tirar para adelante, me doy por satisfecha.



*“Feliz por dentro,
Bella por fuera”*

AMY WECHSLER
EDICIONES URANO

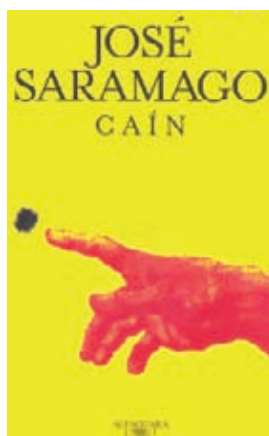
Un buen aspecto constituye el mejor indicativo de la salud corporal. Por eso, sentirse a gusto en la propia piel es esencial para el bienestar. La belleza y el sentido de la identidad están profundamente ligados: la mayor parte de nuestros pensamientos afecta a nuestro aspecto exterior y viceversa. En este libro, Amy Wechsler ofrece consejos para lograr la belleza exterior partiendo del bienestar interior, basándose en el principio de que el estado de la mente influye en la salud de la piel. Un método revolucionario que promete una piel perfecta en 9 días, o al menos que nos ayuda a conseguir los patrones y hábitos necesarios para salvaguardar la salud y el buen aspecto de nuestra piel.

“La Emperatriz de Roma”

LUKE DEVENISH.
EDITORIAL VÍA MAGNA

Una profecía cuenta que la bella Livia Drusila se casará con su primo Tiberio Nerón, de cuyo matrimonio nacerán cuatro grandes reyes de Roma. Pero la maquinadora Livia tiene ideas peligrosas y duda de la profecía.

La historia da vida a las mujeres legendarias que se escondían tras los hombres, la ambición, la belleza y la astucia eran sus armas, las mujeres de Roma son las supervivientes olvidadas de la historia. Hasta ahora...



“Caín”

JOSÉ SARAMAGO.
EDITORIAL ALFAGUARA.

Si en El Evangelio según Jesucristo José Saramago nos dio su visión del Nuevo Testamento, en Caín regresa a los primeros libros de la Biblia. En un itinerario heterodoxo, recorre ciudades decadentes, palacios y campos de batalla de la mano de los principales protagonistas del Antiguo Testamento, imprimiéndole la música, el humor refinado y el tono mordaz que caracterizan su obra.

“Almas Perdidas”

LISA JACKSON.
LA FACTORÍA DE IDEAS.

Cuatro chicas desaparecen de un colegio universitario en menos de dos años. La policía cree que se han escapado, pero Kristi presiente que hay algo detrás que las une, algo aterrador. En el campus hay rumores de un culto secreto cuyos miembros celebran rituales a los que solamente la élite tiene acceso y, para descubrir la verdad, Kristi deberá formar parte de esa élite.



libros