



El factor 40

Milagros Agurto

Secretos, verdades y mentiras sobre la cuarta década.

¿Es verdad que los 40 son los nuevos 20? ¡No! Nuestra edad no es un producto que nos vendan en oferta de 2 x 1. Por el contrario, cada año de nuestra vida hace una suma de experiencias a la que no podemos renunciar y de la que debemos apropiarnos. Pero llegar a los 40 no es fácil. Las mujeres debemos afrontar los viejos paradigmas que los señalan como una edad de declive. ¡Nada más lejos de la verdad! Los 40 son apenas el inicio de una nueva etapa, ¡y una a la que llegamos con ahorros emocionales y capital psicológico! Derribar los mitos, aceptar los cambios de nuestro cuerpo, prepararnos sica y mentalmente, mantener el entusiasmo sexual, cuidar nuestra alimentación y nuestra salud, y sernnos agradecidas, son algunos de los consejos que nos entrega en este libro Milagros Agurto, nutricionista, coach y comunicadora, para alcanzar nuestro bienestar y vivir a plenitud el factor 40.

Fecha de publicación:

15/06/2018

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Milagros Agurto

Milagros Agurto es nutricionista, graduada de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Ha estudiado Coaching y Liderazgo en la Universidad San Ignacio de Loyola y Nutrición, Actividad Física y Salud en la Universidad Peruana Cayetano Heredia; y es maestrando en Ciencias Empresariales por la Universidad San Ignacio de Loyola. También ha seguido los programas de Mindfulness para Regular Emociones en la Universidad de Málaga; Resiliencia Nómica en el Instituto Internacional de Investigación para el Desarrollo, de México; Ciencia de la Felicidad en la Universidad de California, Berkeley; Políticas Efectivas de Desarrollo Infantil con el Banco Interamericano de Desarrollo; y Música para el Bienestar con el Berklee College of Music. Ha sido decana de la Facultad de Nutrición de la Universidad Científica del Sur, y profesora en diversas universidades peruanas y extranjeras. Además, ha conducido programas de televisión y de radio (Radio Programas del Perú, Cadena Peruana de Noticias); ha sido columnista en diversos medios escritos (Perú21, Somos); ha colaborado con medios extranjeros; y fue miembro del consejo editorial de la revista Prevention, con sede en México y difundida en catorce países de Latinoamérica. Creadora de la corriente de marketing nutricional en 1994, se desempeña como consultora de empresas, y dicta conferencias en temas de salud y bienestar, marketing, coaching y liderazgo.