



Este cuerpo no es mío

Emilia Drago, Cristina Señorán

Una guía práctica para convertirte en una mujer saludable y una mamá feliz

Emilia y Cristina se conocieron en setiembre de 2018. Por un lado, estaba la mamá desesperada que no podía verse al espejo porque este le devolvía la imagen de un cuerpo que ya no era el suyo, y por el otro, teníamos a una coach que trabajaba ayudando a mujeres a reconectarse con ellas mismas, a volver a tener un cuerpo saludable a través de la técnica hipopresiva.

No pasó mucho tiempo para que descubrieran que tenían muchas cosas en común; una de ellas, el querer ayudar a las mujeres a conectar con su poder.

Emilia y Cristina, a lo largo de sus vidas, han participado de muchos talleres de empoderamiento, dado charlas a mujeres y se han preocupado por construir círculos de mujeres en los que puedan compartir y hablar de todas esas cosas que la mayoría nunca se atreve a decir. Su amistad fue creciendo cada día y, al constatar en cada clase la necesidad que tienen las mamás de compartir sus experiencias, decidieron embarcarse en la escritura de un libro que recogiera todo ese conocimiento de primera mano para poder compartirlo. Y aquí están ahora, después de muchos meses, celebrando su nacimiento.

Fecha de publicación:
01/04/2020

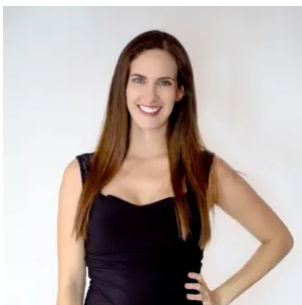
Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

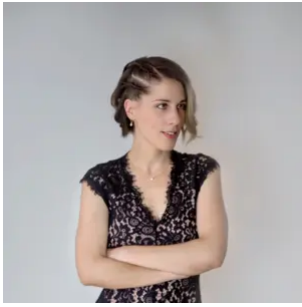
Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Emilia Drago

Estudió Ciencias y Artes de la comunicación en la Pontificia Universidad Católica del Perú y, paralelamente, llevó diversos talleres de actuación y baile. Trabaja como actriz desde el año 2004. Ha participado en distintas producciones locales de cine, teatro y televisión. Tiene una pasión especial por los bailes folclóricos peruanos, en especial la Marinera. En el año 2018 publicó su primer libro autobiográfico y de autoayuda *Cómo aprendí a quererme*. En ese mismo año desarrolló una charla de empoderamiento femenino llamada "Peruana que se respeta". Es mamá de dos hermosas niñas.



Cristina Señorán

Mientras estudiaba la carrera de Teatro Musical comenzó a introducirse en el rubo del fitness donde pronto encontró otra forma de trabajar y ayudar a los demás a través del movimiento. Con más de ocho años de experiencia en el ámbito deportivo y con una larga lista de estudios, como terapia física, entrenamiento funcional, hipopresivos... acabó especializándose en el fitness posparto. Fue pionera en introducir la técnica hipopresiva en Perú. Y actualmente es cofundadora y CEO de las empresas líderes en formación profesional HFI y Escuela de Coaches Deportivos. Además de estas funciones, lleva años ayudando a través de sus charlas, ponencias y programas, a empoderar a las mujeres a través del amor propio y el ejercicio.