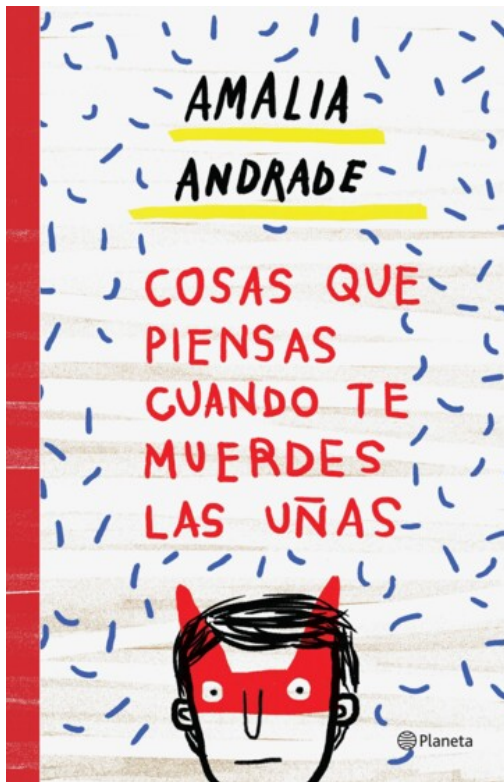




Cosas que piensas cuando te muerdes las uñas

Amalia Andrade

Play list / Kit anti miedos / Breve enciclopedia del miedo / Guía de supervivencia para el ansioso

En una nueva entrega de esta escritora única en su especie, encontramos un manual para sobrevivir a un tema que no muchos se atreven a mencionar pero todos deberíamos aprender a reconocer: el miedo. A medio camino entre la autobiografía y la guía práctica, Amalia Andrade cuenta la historia de su propia ansiedad desde sus inicios. Este libro -de nuevo ilustrado, de nuevo divertidísimo, de nuevo lleno de referencias cercanas al corazón de sus lectores- contará con definiciones sobre la ansiedad y el miedo, herramientas para descubrir un ataque de pánico, test para medir el nivel de los ataques y una biografía recomendada como *bonus track* que ayude a romper el círculo vicioso de los miedos.

Fecha de publicación:
30/11/2020

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Gabriela Mogollón

Teléfono: +51 991 867 325

Email: gjmogollon@eplaneta.com.pe



Amalia Andrade

Amalia Andrade nació en Cali, Colombia. Es periodista, ilustradora y fenómeno viral en las redes sociales. Ha vendido más de 1 millón de ejemplares de sus libros y expuesto en varias galerías colombianas.