

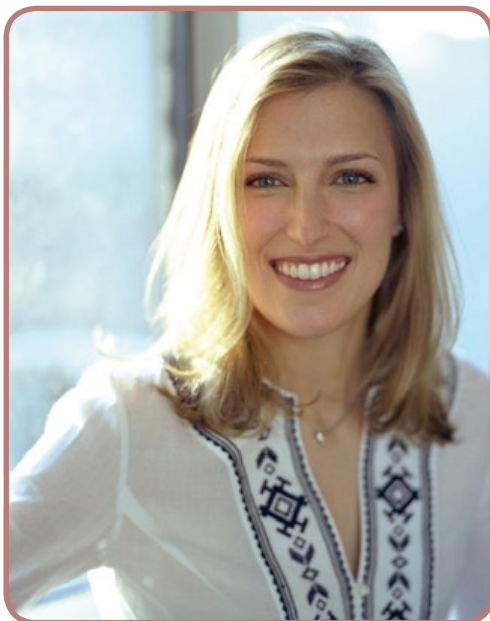
Un buen aspecto constituye el mejor indicativo de la salud corporal. Por eso, sentirse a gusto en la propia piel es esencial para el bienestar. La belleza y el sentido de la identidad están también profundamente ligados: la mayor parte de nuestros pensamientos afecta a nuestro aspecto y viceversa. ¿Cuántas veces, al mirarnos al espejo, nos vemos mayores o cansadas, independientemente de nuestra edad?

Recientes descubrimientos revelan que la bioquímica del cuerpo depende, en gran medida, de nuestro estado mental. Por eso, desde el punto de vista de la autora, los grandes enemigos de la belleza no son tanto la alimentación, el tabaco, la contaminación o el alcohol, como tradicionalmente se había pensado. La mayor amenaza para la piel y la salud no es otra que el estrés que soportamos día tras día. Y éste deja sus huellas en el cuerpo en forma de arrugas, bolsas, ojeras... Aunque, afortunadamente, este proceso es reversible.

La doctora Amy Wechsler, especialista en dermatología y en psiquiatría, nos ofrece una perspectiva única sobre la relación entre mente y belleza, y nos presenta un revolucionario programa de nueve días capaz de transformarnos desde el interior, devolviendo a nuestra piel y a nuestro organismo la energía y vitalidad perdidas.

*Feliz por dentro, bella por fuera* nos muestra cómo minimizar e incluso revertir los efectos de la vida diaria en la piel. Una obra completa y eficaz que nos permitirá averiguar qué edad refleja nuestro rostro, qué

cuidados convienen más a nuestra piel y cómo poner la dieta, el ejercicio, las hormonas y nuestro estilo de vida al servicio de ésta. También nos invita a introducir pequeños cambios en nuestro cuidado personal, presentándonos los siete hábitos esenciales para rejuvenecer la piel, las pautas para decidir qué cuidados nos convienen más, las cremas y productos que más pueden ayudarnos y las claves para mejorar nuestro aspecto sin gastarnos una fortuna. Un auténtico y novedoso manual de belleza para la mujer del siglo XXI.



## Amy Wechsler

Doctora en medicina, especializada en dermatología y psiquiatría, conoce de primera mano la profunda relación entre mente y belleza. «El envejecimiento prematuro y el acné adulto son los dos problemas de piel que trato más a menudo, dice, y casi siempre la causa de ambos reside en el estrés». La doctora Amy Wechsler, entre cuya clientela se encuentran algunos de los rostros más bellos y famosos de Norteamérica, aporta un enfoque humanista al cuidado de la piel. Actualmente tiene su consulta en Nueva York, donde vive con su marido y sus dos hijos. Es miembro de la Asociación científica RealAge y colabora con diversas publicaciones sobre temas de belleza.

Título: *Feliz por dentro, bella por fuera*

Autora: Amy Wechsler

Sello: Urano

P.V.P.: 14 €

Fecha de lanzamiento: 16/11/2009

  
URANO  
www.mundourano.com

Para más información:

EDICIONES URANO

Dpto. de Comunicación y Prensa

www.edicionesurano.com

Tel.: 902 13 13 15