

«El proceso de adelgazar es la oportunidad perfecta para aprender sobre ti misma. Lo importante no es llegar al peso deseado, sino el proceso en sí. Si tienes sobrepeso tienes un tesoro, porque vas a poder conocerte, amarte y crear.»

Eva Campos Navarro



Si te peleas constantemente con la comida, si estás harta de luchar contra el sobrepeso, si has caído por un túnel cuyo fondo no alcanzas a avistar, si eres, en definitiva, Alicia en el país de las rosquillas, tenemos buenas noticias para ti: el cuerpo y la vida que siempre has soñado están ahí. Tú tienes elección.

Eva Campos Navarro, psicóloga y coach especializada en sobrepeso, emociones, pareja y sexualidad, y colaboradora en diferentes medios de comunicación (radio, prensa y TV), hizo en su día un descubrimiento que le cambió la vida: adelgazar no es solo cuestión de dietas y ejercicio, sino de descubrir qué se esconde detrás de los kilos de más. De saber quién eres, lo que quieres, lo que te hace feliz. Y cuando hayas recorrido tu país de las maravillas particular empezarás, de forma natural, a cuidarte, amarte y alimentarte de forma saludable.

EVA CAMPOS NAVARRO

Estudió psicología en la UCM y trabajó muchos años en grandes corporaciones. A raíz de un viaje a Asia y de una serie de experiencias vitales, Eva tomó la decisión de cambiar su vida y hacer espacio a su verdadera pasión, que era escribir y ayudar a los demás. A partir de entonces se dedicó a ayudar a través de su experiencia: había adelgazado setenta kilos de sobrepeso que no ha vuelto a recuperar. Eva Campos Navarro es la autora de *Soy más lista que el hambre*, un libro que tuvo una acogida mediática espectacular y que fue calificado por el diario ABC como uno de los mejores diez títulos de autoayuda de los últimos años. En su segundo libro, *Alicia en el país de las rosquillas*, esta mediática coach vocacional explica las razones del sobrepeso desde el punto de vista personal y emocional, añadiendo novedosos conceptos como las creencias y los valores, siempre utilizando su propio caso como punto de referencia.



© Rita Glyndawood

ALICIA EN EL PAÍS DE LAS ROSQUILLAS

Eva Campos Navarro

Sello: Urano

Colección: Nutrición y Dietética

P.V.P.: 14 € • 224 páginas

Lanzamiento: noviembre de 2013



URANO

www.edicionesurano.com

Para más información: EDICIONES URANO

Dpto. de Comunicación y Prensa • comunicacion1@edicionesurano.com • Tel. 902 13 13 15