¡Hombres sin complejos!

Cómo llegar a los 40 (y pasarlos) con tu mente y cuerpo renovados

ARCOPRESS 2016 PRIMER SEMESTRE

¿Crees que David Beckham, Bradley Cooper o Leonardo DiCaprio están como nunca? ¿Dirías que ya han despedido la treintena? Pues sí, han celebrado por todo lo alto su llegada a los cuarenta y presumen de sentirse mucho más jóvenes. Los 30, los 40, los 50... Cada década tiene su "punto" y hay que exprimirla al máximo. A pesar de ello, es preciso chequear el cuerpo y la mente.

¡Hombres sin complejos!

Guía de salud y bienestar para cuidarse… y reinventarse

Este práctico manual no propone utopías. Se basa en realidades contrastadas por su autor, un periodista que ha trabajado duro para alcanzar el reto que se impuso: cambiar su estado físico y su mentalidad de manera integral.

¡Hombres sin complejos! te descubre los secretos para adentrarte en la mejor época de tu vida y convertirte en la envidia de veinteañeros, treintañeros, cincuentañeros... Trucos de belleza y nutrición de celebrities, actores o deportistas, un completo plan de ejercicios para ponerte en forma sin dejarte la piel en cada abdominal, así como falsos mitos sobre el amor y el sexo en esta edad. En definitiva, en estas páginas encontrarás un gran número de retos motivacionales para convertirte en una persona cien por cien saludable, feliz y sin complejos.

Porque el quid de la cuestión no está en las modas, las tendencias, la belleza, ni siquiera en machacarte en el gimnasio... Todo reside en tu ACTITUD.

Ricardo Castillejo

Ricardo Castillejo, nació en Córdoba en 1974. Es periodista y se vinculó, desde el principio de su trayectoria, a la televisión local de Sevilla, *Giralda televisión*, donde presentó y dirigió retransmisiones tan especiales como las de la Feria de Abril o programas del éxito de *Algo contigo* y *Extraños en la noche*. Como columnista y redactor, ha pertenecido al *Diario de Sevilla* y a *El Correo de Andalucía* y, desde hace tres años, dirige la revista de sociedad, moda y belleza, *Sevilla Magazine*.

Autor de dos libros, *Cuestión de suerte* y *Se nos rompió el amor, ¿podemos ser amigos?*, este profesional ha decidido compartir sus secretos para llegar a los cuarenta en plenitud de facultades físicas y mentales.

DEL BLOG: Estoy como nunca

Estilo de vida | **¡Hombres sin complejos!** | **Editorial Arcopress**

Editorial ARCOPRESS
www.arcopress.com
Prensa y comunicación:
José María Arévalo
639 14 98 86
957 46 70 81
jarevalo@editorialalmuzara.com

¡Hombres sin complejos!
IBIC: V, VS, W 15,95 €
ISBN: 978-84-16002-59-7
Rústica • 14,5 x 22 cm