



Fecha de publicación:
22/03/2019

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

Bienestar en familia

Catalina Aristizabal Humar

Cuando la mesa se convierte en un espacio sagrado para compartir juntos y nutrir también el corazón.

Los buenos hábitos comienzan en casa. Como padres tenemos la responsabilidad de generar consciencia en ellos acerca de la importancia de la buena alimentación y el ejercicio físico, al mismo tiempo que cuidar de la mente, el cuerpo y el espíritu. En estas páginas comparto mi experiencia como madre para criar hijos sanos de mente clara y despejada, que elijan decir la verdad y tengan el coraje de ser ellos mismos, que cuiden se sí mismos y de lo que los rodea.

En este camino de búsqueda de bienestar y vivencia plena, he aprendido que la alimentación sana no tiene que ser aburrida; tenemos que apropiarnos de las herramientas necesarias para que sea rica, rápida y divertida. Por eso, acá muestro algunas de las recetas que disfrutamos en familia, en donde todos participan para cocinar y la mesa se convierte un espacio sagrado para compartir todos juntos. En pocas palabras: recetas para alimentar la mente, el cuerpo y el corazón.

Este libro también incluye: consejos para hacer mercado de manera sana y efectiva, recetas para toda la familia e ideas para la lonchera, el uso de aceites esenciales para tratar algunas enfermedades y alergias, mis "reglas de juego" con mis hijos y ejercicios de respiración para manejar sus emociones.



Catalina Aristizabal Humar

Desde muy joven se involucró en el mundo del modelaje, inició su carrera de modelaje a los 13 años con la agencia Stock Models. Ha sido elegida por varias empresas reconocidas como la imagen de sus campañas publicitarias. Catalina inició presentando la sección de entretenimiento y farándula de Noticias RCN de los fines de semana, después pasó a ser la presentadora. En julio de 2002, fue la presentadora de Catalina y Punto. Hoy en día tiene un portal en internet llamado Vida saludable en donde diariamente actualiza formas saludables de comer, ejercicios para tener un cuerpo fit y escribe de moda y orienta a las mujeres a trabajar para tener un cuerpo saludable y hermoso con recursos cien por ciento naturales.