

NOTA DE PRENSA

Barcelona
2024



Plataforma
Editorial

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONCERTAR ENTREVISTAS CON EL AUTOR
O COORDINAR PUBLICACIONES EN PRENSA, NO DUDEIS EN
CONTACTAR CON NOSOTROS:

PRENSA@PLATAFORMAEDITORIAL.COM
938 30 74 55

MAPI HERMIDA

SÍ TE DA LA VIDA



Es el primer libro de una comunicadora excepcional, cercana y muy seguida en redes y prensa, que aporta credibilidad, seriedad y novedosos consejos y reflexiones.

La escasez de tiempo es uno de nuestros grandes problemas. Sí te da la vida pone el foco en el crecimiento personal para ayudarte a reconquistar tu bienestar y enseñarte a tomar las riendas de tu vida. Mapi Hermida, la Gastrónoma, directiva, creadora de contenido y experta en la gestión del tiempo, nos invita a replantear nuestra relación con el reloj desde una perspectiva realista y accesible. Porque no se trata de ser más eficientes, sino de disfrutar más de la vida, reconociendo que siempre hay tiempo para lo que realmente importa.

FICHA TÉCNICA

Encuadernación: rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Desarrollo personal

Publicación: 23 de octubre 2024

ISBN: 978-84-10243-63-7

Páginas: 296 | **Precio:** 22 €

Disponible en e-book.

Un libro profundo y realista sobre un tema que es motivo de debate en nuestros días y de especial calado entre los lectores: la gestión del tiempo.

SOBRE EL AUTOR

Mapi Hermida es directora de comunicación durante el día y periodista de noche. Ha sido nombrada entre los diez mejores directores de comunicación por SCOPEN, entre los 50 mejores DIRCOMS por Forbes, y es TOP 100 mujeres líderes según El Español. Con una carrera de más de veinte años de experiencia en comunicación y sostenibilidad en compañías como Heineken, L'Oréal o Grupo Dia, es periodista de formación y coach ejecutiva, con postgrados en Australia y España, y profesora en el IE y la Universidad Complutense. Es creadora de contenido a través de su web y su perfil en redes sociales La Gastrónoma, y de su podcast de reconocido éxito, El podcast de Mapi Hermida.



MAPI HERMIDA