

## **Nelly Micolta motiva a cambiar los malos hábitos en «Despertar con salud»**

### **La autora ha escrito una guía fundamental para todos aquellos que quieran sentirse saludables**

Nelly Micolta se dio cuenta de los frutos que había recogido cuando comenzó a practicar deporte y a variar su alimentación. Ahora, y tras su experiencia, acerca a todos los lectores este libro imprescindible para cuidar la salud desde cero.

Despertar con salud es un manual indispensable a través del cual cualquier persona que quiera combatir sus malos hábitos por otros más saludables podrá hacerlo de una manera fácil y motivadora.

¿Quién no quiere sentirse bien?

Esta es una de las preguntas a partir de las cuales se basa el libro de Nelly Micolta, pues a lo largo de su recorrido el lector será consciente de lo favorable que es afianzar un estilo de vida sano que después influirá en el estado de confort a largo plazo.

Mediante pautas y herramientas relacionadas con la alimentación, el descanso, el deporte, la higiene y las relaciones sociales, todo aquel que se adentre en este salvavidas tomará conciencia de lo necesaria que es la entrada en el mercado editorial de este tipo de libros que no hacen sino rescatar e incentivar para alcanzar un estado de bienestar completo.

Dirigido tanto a aquellas personas afianzadas en el deporte como a aquellas que no practican ejercicio, el texto de Nelly Micolta ayuda y da a conocer al lector todos los aspectos para llevar una vida sana, lo que constituye el principal motor para alcanzar la felicidad.

¿Por qué seguir postergando los aspectos positivos del cuidado personal?

"Si queremos algo, se trata de llevarlo a la acción y de tener la profunda convicción de que va a suceder hasta hacerse realidad"

Para sentirse sano y adquirir un compromiso interno hay que hacer pequeños cambios en la rutina, pero Nelly Micolta aporta al lector la confianza suficiente para que dichas transformaciones sean pequeños pasos al principio que se convertirán en grandes logros después, siguiendo sus recomendaciones.

¿Cómo comenzar a hacer ejercicio? ¿Qué alimentos están permitidos? ¿Cómo sacar tiempo para todo?

Todas estas cuestiones que surgen antes de comenzar un nuevo camino hacia el bienestar son respondidas en cada uno de los capítulos en los que, además, Nelly Micolta propone una serie de modelos también para satisfacer la parte emocional. Pues, tras la lectura, se alcanza una conclusión certera, y es que todos los factores son igualmente valiosos y forman parte de un todo: la salud.

"Tanto el aspecto físico como el mental influyen en el equilibrio de las emociones. Con ello quiero decir que las enfermedades del ser humano están ligadas a los desequilibrios emocionales. Suelen afectar a la salud en general. Lo que no se expresa con la voz se manifiesta en síntomas y en dolencias."

Tener un espacio propio, personal, mantener conversaciones con los amigos y la familia, así como la meditación son elementos equitativamente importantes para lograr beneficios y asegurar una práctica diaria saludable.

Nelly Micolta alumbra cualquier duda y se convierte en un faro en medio del mar que rescata al lector para abrirle paso hacia una vida plena.

"Como practicante de la vida sana, he hecho lo posible para que la falta de motivación no sea un obstáculo en el cuidado de la salud".

A través de la teoría, primero, y la puesta en marcha de ejercicios propuestos, después, el texto consigue su cometido: llegar a la conciencia del lector para hacerle ver que la salud es la simiente primordial que influye en el resto de los aspectos vitales.

Despertar con salud es un libro que no hay que perder de vista y que formará parte del cabecero de lectura de todos aquellos que se dejen asesorar por la autora.

¿A qué esperar para comenzar a cuidar la salud?

Seguir los consejos de Nelly Micolta, en los que la confianza y la motivación son el eje esencial, se convierte en un soplo de energía positiva para avivar el ánimo y la voluntad de querer cambiar hacia un estilo de vida beneficioso.

Un libro que abre las puertas hacia el cuidado interior y exterior de forma alentadora y efectiva que

seguro ayudará a muchos lectores a encontrar las respuestas para llevar una rutina sana y feliz.

**Datos de contacto:**

Editorial Tregolam  
Servicios editoriales  
919 393 317

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Literatura](#) [Sociedad](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>