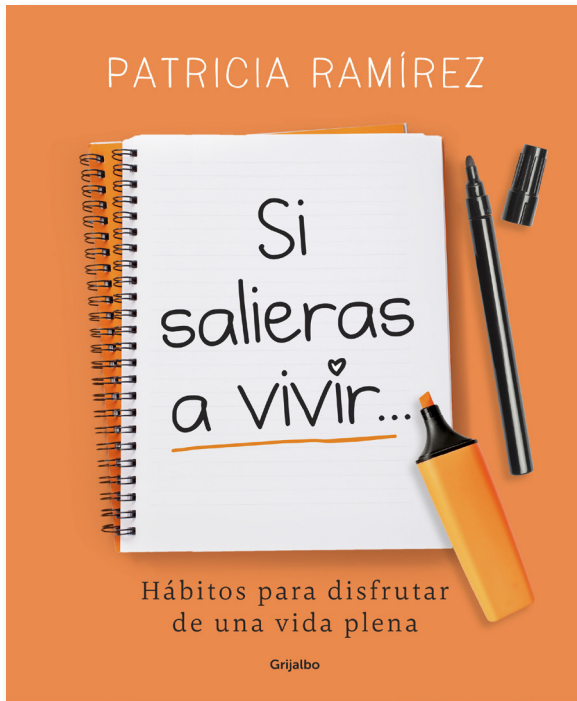


## DOSSIER DE PRENSA



**Título:** Si salieras a vivir...

**Autor:** Patricia Ramírez

**Colección:** Autoayuda

**Páginas:** 192

**P.V.P.:** 17,90 euros

**Fecha de publicación:** 1 de febrero



Disponible  
en **ebook**

**Síguenos en:**

 [twitter.com/megustaleer](https://twitter.com/megustaleer)

 [www.facebook.com/megustaleerEs](https://www.facebook.com/megustaleerEs)

[www.megustaleer.com](http://www.megustaleer.com)

Patricia Ramírez, la psicóloga más mediática e influyente de nuestro país, con más de 100.000 seguidores en Twitter, recopila en *Si salieras a vivir...* hábitos y dinámicas para disfrutar de una vida plena y serena con la original metodología que la ha hecho popular.

---

### LA OBRA

A la pregunta «Si salieras a vivir... ¿qué harías para tener un día pleno?», Patricia Ramírez obtuvo respuestas sencillas, que no costaban dinero, fáciles de llevar a cabo y que inspiran a mucha gente que se siente marchita, sin fuerzas y sin ganas. Con la experiencia de su reconocida práctica profesional, Patricia aborda con ingeniosas dinámicas los hábitos relacionados con la alimentación, la práctica del deporte, las relaciones sociales, la organización del tiempo o la ansiedad e invita a cambiar la actitud para disfrutar de una vida más plena.

## LA AUTORA

---

**Patricia Ramírez**, fundadora y directora del centro de psicología y neuropsicología clínica Ramírez Caracuel en Granada, ha sido psicóloga deportiva del Betis y del Mallorca, y de muchos deportistas de alto rendimiento. Colabora en televisión y en prensa escrita. Asimismo, es formadora y conferenciante. Ha publicado los libros *Entrenate para la vida*, *¿Por qué ellos sueñan con ser futbolistas y ellas princesas?*, *Así lideras, así compites* y *Cuenta contigo*.



© © Joan Tomás