



Paz, amor y jugo verde

Marina Borensztein

El nuevo libro de Marina Borensztein.

"¿Querés brillar por fuera y por dentro? ¿Querés ser tu mejor versión? ¿Querés estar sana y desbordante de energía? Cambiá la manera de alimentarte y vas a ver cómo mejora todo."

Después de su celebrado *Así me cuido yo*, con el mismo entusiasmo por compartir sus hallazgos en el camino del bienestar integral, *Marina Borensztein* ofrece una guía completa y detallada por el maravilloso mundo de los jugos verdes, los licuados, las leches vegetales, las sopas y los bowls, verdaderos elixires naturales para brillar. Escrito con humor y calidez, este libro ofrece recomendaciones, reflexiones, tips y secretos al alcance de la mano para una existencia saludable y plena en cuerpo, mente y espíritu.

- Todo lo que hay que saber sobre electrodomésticos y utensilios para preparar jugos y licuados.
- Un diccionario completo con las propiedades específicas de verduras, frutas, semillas, frutos secos, superalimentos y especias.
- Más de un centenar de recetas.
- Información nutricional completa y testeada.
- Una espectacular guía de tres días detox.
- Un diario de viaje estimulante y conmovedor.

Fecha de publicación:

27/04/2018

Sello Editorial:

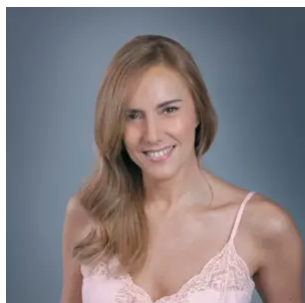
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Marina Borensztein

«Nací en Buenos Aires, el 1 de octubre de 1966 a las siete y veinticinco de la mañana. Libra, ascendente Escorpio y Caballo de Fuego. Cursé en el "Lengüitas" toda mi escolaridad y en cuarto año elegí letras, porque odiaba las matemáticas y las ciencias. No tenía muy claro qué quería ser ni estudiar, pero me gustaban los idiomas, así que entré en la Universidad del Salvador donde quise aprender a ser intérprete simultánea. Después de un par de años la universidad no me gustó tanto, y un día, agobiada por los exámenes y los diccionarios científicos, decidí abandonar y empezar a estudiar actuación, canto y baile. ¡Entonces sí me sentí en mi elemento! Mi gran maestro de actuación fue Carlos Gandolfo, que me decía que me quería ver 'embarrada'. ¿La princesa judía "embarrada"? ¿Estaba loco? Me llevó años entenderlo... El barro no era lo mío, a pesar de lo cual hice un unipersonal hermoso que se llamó La hija de en homenaje a mi padre, trabajé en algunos programas de televisión que ni recuerdo, y luego de tener a mi bella hija Malena, compuse el personaje de Marilusa.

Me divertí con ella unos años, hasta que me despedí de la actriz y empecé a escribir para reírme de todo eso, porque lo que siempre funcionó bastante bien fue mi instinto de supervivencia. En 2006 conocí a Oscar, mi gran amor, mi compañero, mi marido. En noviembre de 2011, a pocos meses de nuestro casamiento, recibí la noticia de que tenía un cáncer de mama bilateral. Ese que me sumergió en una búsqueda profunda para sanar heridas, para cambiar mi vida, para compartir con los demás mi "trabajo personal". La escritura se convirtió en mi gran pasión y ahora puedo decir, orgullosa, que Enfermé para sanar y Así me cuido yo son dos logros que muestran que todo está relacionado con todo. Que soy un montón de cosas para las que me preparé. Pero fundamentalmente, como me dijo Oscar un día, que no hago de otra, sino de mí misma.»