



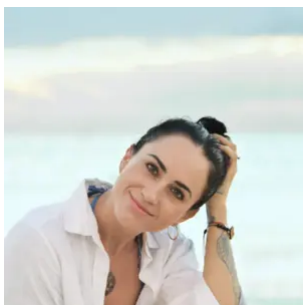
Fecha de publicación:
16/08/2021

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Perfectamente imperfecta

Kalinda Kano

No pretendas que puedes con todo y aprende a vivir con balance.

Bienvenida al juego de la vida. Tu valor se mide por qué tan en chinga estás, cuántos likes tienes, si eres healthy o fit, buena mamá, esposa, amiga, hija... ¡Qué agotador! Solo necesitas escucharte para comprender lo que ya sabes: eso de ser Superwoman es más tóxico que nada.

Kalinda Kano lo descubrió por cuenta propia. Tras pretender que podía con todo, colapsó, pero supo cómo darle la vuelta a su propia historia. En *Perfectamente imperfecta*, Kali te cuenta sobre las herramientas que utilizó para transformar su estilo de vida en uno más sano, y que te ayudarán a encontrar tu propio balance:

- Cómo lidiar con el estrés y crecer a partir de los momentos de crisis
- La importancia de cultivar mente y cuerpo, y de hacer una limpieza profunda tanto de tu espacio interior como de la gente a tu alrededor
- Qué hacer para no perderte en tu relación de pareja
- Cómo equilibrar tus tiempos entre familia, amigos y, principalmente, tú misma

Todo va a estar bien, incluso si no llevas una vida modelo. Es más, eso solo pasa en Instagram. Vale mucho más estar presente, ser congruente y feliz, que tratar de quedar bien con todos y aparentar que dominas el mundo.

Kalinda Kano

Crecí en Playa del Carmen, Quintana Roo. A los 19 años me fui a vivir a Ciudad de México, donde estudié fotografía y trabajé como conductora de televisión durante más de 15 años. Era una vida maravillosa, pero también muy demandante física y emocionalmente.

Hace tiempo decidí dar un giro: cambié los reflectores por la playa y las jornadas agotadoras de trabajo por tiempo de calidad en familia. Ahora me concentro en aprender e integrar prácticas de bienestar a mi día a día; me certifiqué como maestra de yoga y como coach de nutrición integral. He explorado distintos caminos y métodos con la intención de construir herramientas que me sirvan a mí y a otras personas que quieran transformarse.

Ahora vivo en la playa donde crecí, con mi esposo Bibi y nuestros dos hijos, Jazz y Emil. Además de crear contenido para redes sociales, doy asesorías, cursos y talleres de bienestar y belleza integral.

Sígueme en @KalindaKano