

image not found or type unknown



# Brava, fuerte y digna

## Zazil Abraham Torres

### Fecha de publicación:

24/06/2022

### Sello Editorial:

Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Melissa Moreno Cabrera

**Email:** mmorenoc@planeta.com.mx

Un movimiento para liberarnos de las inseguridades y amar nuestro cuerpo tal como es.

Imagina que vives sin miedo de ser quien eres. Te aceptas y te amas plenamente. Se siente bien, ¿no? Que los filtros de Instagram son innecesarios y que la palabra «dieta» por fin la borraste de tu diccionario. Imagina que brillas porque, sencillamente, eres tú.

Ahora, ¡cambia tu chip! Esto ya no es una ilusión:

Eres BRAVA: enfrentas la vida como viene  
Eres FUERTE: luchas por lograr lo que quieres  
Eres DIGNA: te amas hasta en tus peores días

Es momento de ir más allá de nuestros temores, ponernos en primera fila y aprender a amarnos SIEMPRE. ¡Ya basta de permitir que tantas opiniones ajenas nos afecten!

Para ahorrarte algunos moretones de la vida, Zazil Abraham te explica cómo reencontrarte, dejar atrás lo que no aporta, darle a tu cuerpo puras cosas buenas y, ante todo, sentirte auténtica. Este libro es una invitación para dejar de boicotearse y empezar a apapacharse con amor propio. ¿Te sumas?

¡Hey!

Soy @zazilabraham e inicié el movimiento #BravaFuerteDigna para que gritemos juntas y a corazón abierto:

¡Elígete!  
¡Lo mereces todo!

## Zazil Abraham Torres

Nació en Mérida, Yucatán. Estudió actuación, canto, danza, fotografía y diseño gráfico. Hoy escribe y se dedica a subir fotos en calzones a Instagram ; ). Colabora con Aerie México desde diciembre de 2016 y siempre presume que posó desnuda en The Naked Issue de Women's Health México en septiembre de 2017.

En febrero de 2015 inició el movimiento #BravaFuerteDigna, una iniciativa por el amor propio, y desde entonces imparte charlas y talleres en México como parte del proyecto. Le encanta comer, comprar velas, cuarzos y cartas, y podría vivir a base de helado vegano, mar, arena y sol. Descubre más sobre ella en Instagram, @zazilabraham y @bravafuertedigna.