



El libro de los límites

Melissa Urban

Una poderosa y práctica guía para establecer límites que nos muestra cómo priorizar nuestras necesidades y revolucionar nuestras relaciones.

Una poderosa y práctica guía para establecer límites que nos muestra cómo priorizar nuestras necesidades y revolucionar nuestras relaciones.

¿Sientes a menudo que tus relaciones son unilaterales o desequilibradas? ¿Te parece que siempre cedés para que las cosas salgan bien? Si has respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas, es que necesitas establecer algunos límites.

Desde el lanzamiento del programa de bienestar más vendido de EE.UU., Whole30, Melissa Urban ha enseñado a millones de personas cómo **establecer hábitos saludables y manejar con éxito las exigencias de los demás**. Ella sabe de primera mano que establecer límites es clave para mantener la seguridad, la confianza y la libertad en cada área de nuestra vida y en *El libro de los límites* nos ofrece, mediante ejemplos y múltiples consejos, las herramientas que necesitamos para dejar de justificarnos, proteger nuestro tiempo y nuestra energía, y lograr una vida más libre llena de relaciones más satisfactorias.

Fecha de publicación:
18/08/2023

Sello Editorial:
Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



Melissa Urban

MELISSA URBAN se ha especializado en ayudar a las personas a establecer límites y a crear hábitos saludables. Es cofundadora y CEO de Whole30, programa basado en una dieta paleo adaptada a la realidad que ha demostrado tener grandes beneficios para la salud. Sus libros son bestseller de *The New York Times* y ha sido destacada por *Good Morning America*, *The New York Times*, la revista *Forbes* y laCNBC. Melissa vive con su marido y su hijo en Salt Lake City.