

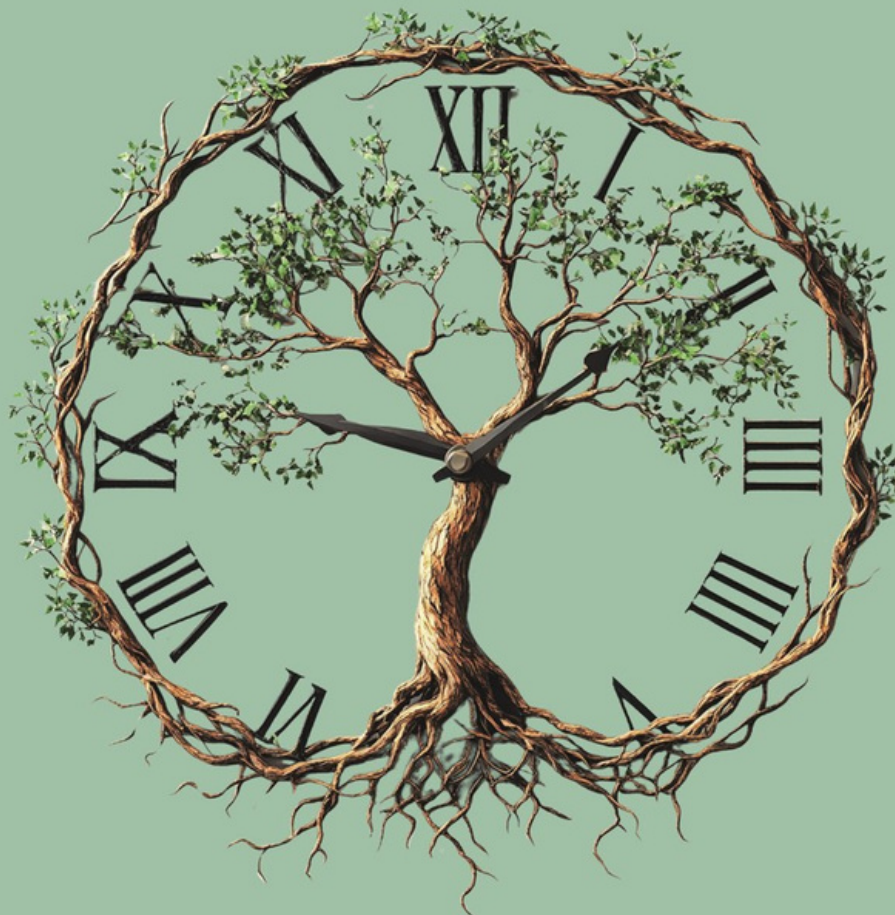
NOTA DE PRENSA

Barcelona, 2026

Natalia Martín Cantero

A partir de **AHORA**

Repensar el tiempo
y el sentido después de los 50.



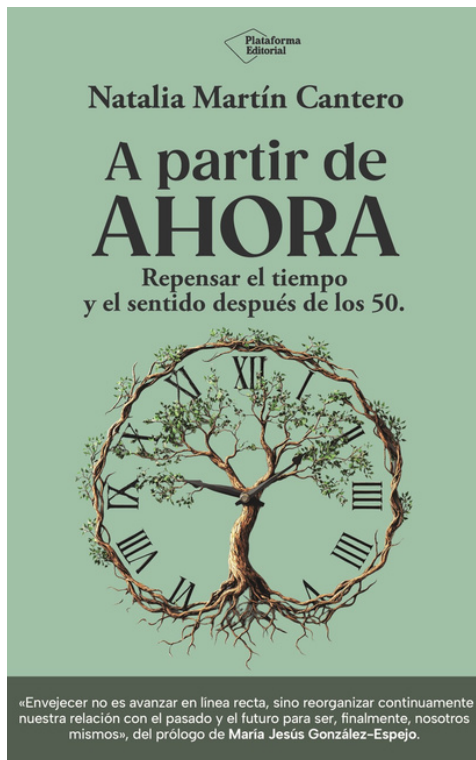
**Plataforma
Editorial**

Para más información o coordinar publicaciones en prensa, no dudéis en
contactar con nosotros:

prensa@plataformaeditorial.com
934 94 79 99

NATALIA MARTÍN CANTERO

A PARTIR DE AHORA



FICHA TÉCNICA

Encuadernación: Rústica

Formato: 140 x 220 mm

Temática: Desarrollo personal. Autoayuda. Estilo de vida. Salud y bienestar. Ciencia y tecnología.

Publicación: 09/09/2026

Páginas: 208 | **Precio:** 20,90€

Disponible en e-book.



NATALIA MARTÍN
CANTERO

DESMONTA LOS PREJUICIOS SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Y DESCUBRE POR QUÉ TUS MEJORES AÑOS TE ESTÁN ESPERANDO

¿Y si la edad fuera mucho más que una cifra? En una sociedad obsesionada con la juventud, este libro desafía uno de los prejuicios más arraigados de nuestro tiempo: la idea de que envejecer significa perder capacidades, bienestar y oportunidades. Apoyándose en las investigaciones más recientes de la psicología, la sociología y la neurociencia, Natalia Martín Cantero demuestra que nuestras creencias sobre la edad influyen directamente en nuestra salud, longevidad y felicidad. A través de historias inspiradoras, descubrimientos científicos sorprendentes y herramientas prácticas para fortalecer la mente, cultivar la sabiduría y vivir con propósito, A partir de ahora nos invita a abrazar una nueva forma de entender la longevidad. Un libro luminoso y transformador que demuestra que el cerebro puede seguir creciendo, aprendiendo y floreciendo durante toda la vida.

El libro combina el poder emocional de la narrativa con una profunda dimensión reflexiva. Tras cada relato, el lector encuentra preguntas y reflexiones que invitan a mirar hacia dentro, identificar sus propios patrones emocionales y revisar las narrativas que han definido su vida. No se trata de “cambiar de personalidad”, sino de comprender qué partes de nuestra identidad siguen siendo necesarias y cuáles ya no nos permiten vivir en paz.

SOBRE LA AUTORA

Natalia Martín Cantero es periodista, autora, docente universitaria y coach con una larga trayectoria internacional. Especializada en bienestar y psicología, ha sido pionera a la hora de divulgar estos temas en el mundo hispanohablante. Realizó sus estudios de posgrado en Estados Unidos con una beca Fulbright. Actualmente, en paralelo a su actividad periodística, es instructora certificada del programa Cultivo de Compasión de la Universidad de Stanford.