



Fecha de publicació:
29/01/2025

Sello Editorial:
Columna Edicions

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing i comunicació AIG: Marta Oliva i Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

El repte

Gemma Rosell Comabella

Consells d'una mare de cinc fills per a l'equilibri emocional i l'èxit.

Consells d'una mare de cinc fills per a l'equilibri emocional i l'èxit.

La Gemma Rosell és mare de cinc fills, treballa fora de casa i a més és esportista semiprofessional. Per no dir que gestiona un compte d'Instagram d'èxit en què dona claus per dur una vida activa i amb propòsit. Amb la vida que porta hi ha una pregunta que ha de respondre constantment: «Com ho fas?».

La resposta és en aquesta guia on, amb total transparència, ens explica el seu secret per gestionar la vida de manera eficient i aconseguir mantenir l'equilibri entre la feina, la família i les necessitats personals. Aquest és un llibre emocionant i intens en què la Gemma reflexiona sobre la seva vida, la criança, l'autoconeixement i el propòsit vital, però és sobretot una eina pràctica per aconseguir els teus objectius de realització personal i de gestió del dia a dia de la millor manera possible.

Gemma Rosell Comabella

Gemma Rosell Comabella, nascuda a Lleida l'11 de febrer de 1977. Formada en belles arts a l'Escola Municipal de Belles Arts (EMBA) de Lleida i en màrqueting a l'Escola Superior de Màrqueting i Administració (ESMA) de Lleida, també és coach certificada per l'Associació Internacional de Coaching i Mentoring (AICM). És mare de cinc fills i emprenedora de diferents projectes empresarials, que combina amb la pràctica amateur de modalitats esportives de resistència, com triatlons, ultratrails o curses en bicicleta de muntanya per etapes.

@gemmarossellc