

Sobre la autora

Mia Cara, nació en Bogotá, Colombia. Estudio en el colegio de La Enseñanza. A muy temprana edad viajó a Europa. En Madrid asistió a clases de Filosofía en la Universidad Complutense, nombre con el cual se le conoce hoy. También atendió a estudios de periodismo en la Universidad de Bruselas, en Bélgica.

Mia es autodidacta, la lectura y las vivencias de vida la han traído a donde se encuentra hoy.

Mia posee una rica y variada experiencia en el área de comunicaciones y relaciones públicas. Ha sido invitada a presentar diferentes temas relacionados con las mujeres y los hispanos en los Estados Unidos. Fue la primera mujer Latina en desempeñar el cargo de Directora del Departamento de Noticias de un medio hispano en el área metropolitana de Washington D. C.

En New York estudió Actuación, Desarrollo de libretos y cursos en dirección de cine en Lee Strasberg Actors Studio. Mia se ha distinguido en el campo de investigación, producción y desarrollo de programas.

En su tercera juventud, como ella llama a la edad en que se encuentra, se dedicó al arte, creando rostros femeninos en homenaje a la mujer y sus luchas. La literatura de Mia es muy erótica y controversial, como afirmación de su vitalidad y libre pensamiento.

De los grandes obstáculos que se le presentaron en su trayecto pudo: “Como el ave Fenix levantarse de las cenizas.”



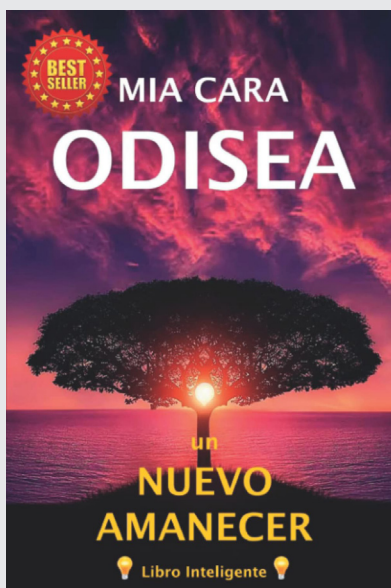
Mia Cara

miacara499@gmail.com

 @miacara98



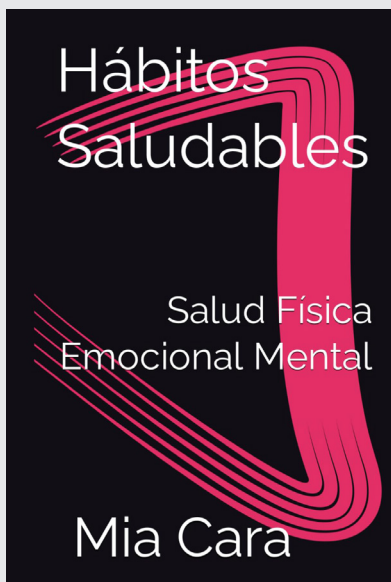
Libros publicados



Odisea: Un Nuevo Amanecer

Es un libro de Ciencia Ficción: Ciencia Ficción es otra forma de la realidad. A través de su lectura usted conocerá historias de impacto, controversiales, visiones nuevas. Es un viaje en el tiempo ¿no sé si al pasado o al futuro? Eso lo decide usted mi querido lector.

- ISBN: Portada suave: 9798499241868
- ASIN: Digital (e-Book): B09JRN6KCCQ
- Disponible en: Inglés y Audiolibro
- Editorial: Publicación Independiente
- Estados Unidos, 2021
- Número de páginas: 131
- Género literario: Ciencia ficción / Realismo mágico
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/fj1AJOV>



- ISBN: Portada suave: 9798867159849
- ASIN: Digital (e-Book): B0CN2TQ3G8
- Editorial: Publicación Independiente
- Estados Unidos, 2023
- Número de páginas: 144
- Género literario: Crecimiento personal / Autoayuda
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/bSzO9MM>

Hábitos Saludables: Salud Física Emocional Mental

Bienvenidos a la búsqueda de una mejor salud. Esta guía te ayudará a desarrollar hábitos saludables para un estilo de vida más satisfactorio y triunfador en cualquiera que sea el ámbito de desarrollo de tu existencia.

Mia Cara, es una escritora Colombo Americana, dedicada entre otras, a la investigación y el estudio de la prolongación de la existencia del ser humano; es una gran escritora y maestra de vida que se preocupa por los problemas existentes y emergentes de las personas desde el ámbito de la salud. Sin ser profesional de este sector, se ha dedicado en los últimos años a observar los determinantes y condicionantes de la salud que intervienen en el desarrollo y crecimiento de la especie humana.

En esta guía, esta gran escritora proporciona información sobre cómo vivir mejor, más años y cómo establecer metas realistas para mejorar tu salud. Todos tenemos el poder de controlar nuestra salud y esta espectacular guía te ayudará a tomar decisiones informadas para mejorar tu salud física, emocional y mental. De igual manera, te ayudará a aprender cómo identificar los hábitos saludables y cómo aplicarlos a tu vida diaria de manera práctica y fácil.

Cada persona es única y por lo tanto, el camino hacia la mejor salud también es único. Este manual de vida te ayudará a descubrir cuáles son tus necesidades y cómo puedes alcanzar tus metas personales. En los próximos capítulos, la autora de esta magnífica obra, abordará los principales temas relacionados con hábitos saludables y te ofrecerá las herramientas prácticas para ayudarte a crear un estilo de vida saludable y equilibrado.

Si tienes esta obra en tus manos, ya has ganado terreno hacia tu salud como bien preciado.

El futuro, la salud y la vida son tuyas... El éxito espera por ti.

J. SANDEY
Escritor Latinoamericano.



- ISBN: Portada suave: 9798873768998
- ASIN: Digital (e-Book): B0CSG65X8F
- Editorial: Publicación Independiente
- Estados Unidos, 2024
- Número de páginas: 124
- Género literario: Crecimiento personal
- Edades / Audiencia / Grupos de interés: Adultos (18 años o más)
- A la venta en: <https://a.co/d/bzIE06A>

Más allá del recuerdo: Descifrando los secretos del Alzheimer

El cerebro es la máquina más extraordinaria del universo, el que guarda toda la información de lo que vemos, oímos, sentimos, pensamos y aprendemos. Por ello la importancia de cuidar nuestro cerebro. La memoria es un tesoro invaluable que da forma a nuestra identidad y nos conecta con nuestro pasado y nuestras acciones presentes. Sin embargo, existe una enfermedad devastadora que amenaza con destruir el tejido mismo de nuestras vivencias, llegando hasta el punto en que olvidamos el nombre de nuestros hijos y el nuestro propio.

A través de este libro, vamos a conocer el misterio del Alzheimer para comprender mejor y poder detectar a tiempo los signos que dan inicio a la enfermedad. Estos signos son una alarma para lo que se desata sobre ese ser querido o sobre ti mismo, y es importante reconocer las primeras señales a tiempo. Algunos de estos rasgos dan comienzo mucho antes de que se presente la enfermedad de Alzheimer. Esta enfermedad es la más temible del mundo y una que acaba sin misericordia.

No perdamos la esperanza, siempre hay algo que podemos hacer si es que amamos la vida. Nuestros recuerdos son valiosos, nuestras vivencias no se pueden olvidar y recuerda que sin memoria no se vive. Es de suma importancia que no te automediques, las medicinas cubren los síntomas, pero pueden dañar otras partes del cuerpo como el cerebro. En un artículo publicado en Jama Neurology, los investigadores estudiaron varias imágenes del cerebro de personas mayores y se dieron cuenta que las personas que habían tomado varias clases de medicinas anticolinérgicas, fármacos que bloquean e inhiben la actividad del neurotransmisor acetilcolina, mostraban un cerebro reducido.

Te recomiendo que tengas mucho cuidado de recibir consejos de amigos, familiares o personas no aptas para dar consejos médicos y, de actuar consumiendo una medicina de la cual no conoces sus efectos.

¡Cuida tu cerebro!, recuerda: sin memoria el pasado se esfumó, el futuro no lo verás y el presente no existe.