

CAROLINA WINOGRAD

# VIVIR SIN FECHA DE VENCIMIENTO

El método para resetear tu cuerpo,  
mente y espíritu y volverte imparables  
a cualquier edad



**Fecha de publicación:**

01/08/2025

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Aniela Vanoni

**Email:** [aniela.vanoni@eplaneta.com.ar](mailto:aniela.vanoni@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Ariel Benítez

**Email:** [ahbenitez@eplaneta.com.ar](mailto:ahbenitez@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Santiago Satz

**Email:** [ssatz@eplaneta.com.ar](mailto:ssatz@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Tomás Villafañe

**Email:** [tomas.villafane@eplaneta.com.ar](mailto:tomas.villafane@eplaneta.com.ar)

**Nombre:** Cecilia Pintos

**Email:** [cpintos@eplaneta.com.ar](mailto:cpintos@eplaneta.com.ar)

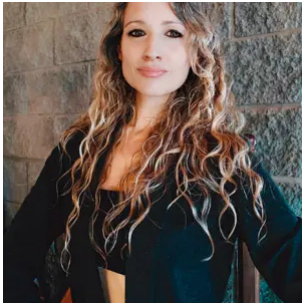
## Vivir sin fecha de vencimiento

**Carolina Winograd**

¿Y si la edad no fuera una condena, sino una oportunidad?

**¿Y si la edad no fuera una condena, sino una oportunidad?**

Este libro es un llamado a romper con los mandatos que decretan que después de cierta edad ya no somos suficientes. Con una mirada profunda, empática y poderosa, Carolina Winograd nos invita a resetear cuerpo, mente y espíritu para vivir con plenitud, salud y propósito, sin importar cuántos años tengamos. A través de su historia personal y de herramientas prácticas basadas en ciencia, medicina tradicional china, neurociencia y sabiduría emocional, la autora nos guía en un viaje de transformación. Carolina nos enseña a desinflamar el cuerpo, calmar la mente, recuperar nuestra energía vital y reconectar con nuestro propósito. *Vivir sin fecha de vencimiento* es una revolución silenciosa que empieza en vos. Porque no sos un yogur. Porque tu valor no caduca. Porque todavía estás a tiempo de sentirte más viva que nunca.



## Carolina Winograd

CAROLINA WINOGRAD (Buenos Aires, Argentina, 1978) es una de las voces más auténticas y transformadoras del bienestar femenino en el mundo hispano.

Fundadora de Kaliope Glow y creadora del método RESETEATE, acompaña a mujeres que buscan reconectar con su energía vital, aliviar la inflamación, recuperar su salud y volver a sentirse bien, más allá del estrés cotidiano o del paso del tiempo.

Su enfoque integrativo combina ciencia, medicina tradicional china, respiración consciente, trabajo linfático y miofascial, nutrición antiinflamatoria y mindset regenerativo. Con claridad, profundidad y calidez, Winograd nos impulsa a soltar mandatos, a habitar el cuerpo con amor y a vivir cada etapa con más vitalidad, confianza y libertad. Abogada, cantora de tangos, conferencista y escritora, la autora encarna su mensaje con coherencia y pasión.