



EDITORIAL
SIRIO

Dossier de prensa



PIEL DE AYUNO

Lidia Blánquez

¿Y SI LLEVAMOS AÑOS BUSCANDO LA BELLEZA EN EL LUGAR EQUIVOCADO?

La industria de la cosmética nos ha enseñado a pensar en la piel desde el exterior: limpiar, hidratar, nutrir, corregir, rejuvenecer.

Lidia Blánquez propone darle la vuelta a esta lógica.

En *Piel de ayuno*. Lo que la industria de la cosmética no quiere que sepas, su tercer libro con Editorial Sirio, la autora explora la relación entre ayuno, regeneración, piel y envejecimiento y plantea una cuestión que puede resultar incómoda: **¿hasta qué punto la salud y el aspecto de nuestra piel dependen de lo que hacemos con nuestro organismo y no solo de lo que ponemos sobre él?**

La propuesta de Blánquez va más allá de la biología. Para ella, la piel es también memoria, espejo y reflejo de nuestra historia. El ayuno se convierte así en una puerta de entrada para hablar de **regeneración, envejecimiento, emociones y transformación personal.**



UN TEMA EN TENDENCIA

Piel de ayuno ofrece múltiples puertas de entrada para abordar algunas de las cuestiones que más interés despiertan actualmente en torno a la salud, la belleza y el bienestar.

El libro pone sobre la mesa el enorme peso de la **industria cosmética** y nuestra creciente dependencia de soluciones externas para cuidar la apariencia, frente a la posibilidad de trabajar la belleza desde dentro a través de la alimentación y los hábitos de vida.

Al mismo tiempo, permite profundizar en el **ayuno**, una práctica ancestral que ha recuperado protagonismo en los últimos años, y en procesos como la **autofagia y la regeneración celular.**

La obra aborda también los cambios que experimenta el organismo con el paso del tiempo, con especial atención a la **menopausia y la andropausia**, y plantea una reflexión sobre nuestra relación con el envejecimiento y la obsesión contemporánea por mantener una apariencia joven.

En definitiva, *Piel de ayuno* abre un debate sobre **belleza, consumo y bienestar** y sobre una pregunta cada vez más relevante: ¿realmente necesitamos añadir más productos a nuestra vida para sentirnos y vernos mejor?

UNA TRAYECTORIA DEDICADA AL AYUNO

Antes de *Piel de ayuno*, Lidia Blánquez ya había convertido el ayuno en el eje de dos libros publicados por Editorial Sirio.



Del ayuno a la conciencia

Publicado en 2015, fue el primer libro de Lidia Blánquez. En él presenta el ayuno no como una simple estrategia para perder peso, sino como un proceso que puede afectar a las dimensiones física, mental y espiritual de la persona. La autora parte de su experiencia profesional para reivindicar una práctica ancestral y propone utilizar el ayuno como una oportunidad para detenerse, observar los propios hábitos y emprender un proceso de transformación personal.



La transformadora dieta de la abuela

Publicado en 2019, este segundo libro cambia el foco del ayuno a la alimentación y recupera la sabiduría tradicional transmitida por generaciones. Blánquez reivindica los conocimientos de nuestros abuelos y los pone en diálogo con conocimientos contemporáneos. El libro combina alimentación, recetas y consejos de salud con una reflexión más amplia sobre nuestra manera de vivir y relacionarnos con nuestro entorno.



LIDIA BLÁNQUEZ

Terapeuta multidisciplinar, experta en ayunos y creadora de Ayunos Urbanos.

Lidia Blánquez lleva más de tres décadas acompañando a personas en procesos relacionados con el ayuno y el bienestar. Es terapeuta multidisciplinar y fundadora de **Lidia BioSalud**, centro creado en Barcelona en 2003.

Su formación y actividad profesional abarcan diferentes disciplinas vinculadas a las terapias naturales y al bienestar integral. También imparte formación relacionada con la microscopía nutricional, la meditación, la respiración y la práctica Zen.

En 2012 creó además la ONG **Confianza Solidaria**, orientada a ayudar a personas sin recursos que necesitan acompañamiento en materia de salud.

Su experiencia con el ayuno dio lugar a la creación de **Ayunos Urbanos**, una propuesta destinada a acercar esta práctica a personas que quieren incorporarla a su vida cotidiana con acompañamiento.

Su trabajo parte de una convicción que resume buena parte de su trayectoria: **el cuerpo tiene sus propios mecanismos y, para cuidarlo, a veces necesitamos aprender a escuchar antes que añadir.**

LIDIA BLÁNQUEZ EN LOS MEDIOS

Lidia Blánquez ha participado en diferentes medios de comunicación hablando sobre ayuno, alimentación, salud y bienestar.

Lidia Blánquez, experta en ayuno:
«A los niños no hay que preguntarles si les gusta, hay que darles de comer»
ABC, 21/06/2026

Lidia Blánquez, experta en ayuno, alerta sobre el consumo excesivo de aguacate:
«Puede provocar una alergia alimentaria»
ABC, 10/05/2026

Lidia Blánquez, terapeuta multidisciplinar:
“Al leer ‘Momo’ me sentí como el personaje y me siento así en mi trabajo”
El periódico, 15/04/2026

Cómo hacer ayuno para recuperarte de las comidas de Navidad y volver a tu peso, según una experta
Elle, 09/01/2025

De qué se trata “La transformadora dieta de la abuela” para comer sano
Mia FM, 16/09/2019

Lidia Blánquez: “Confianza Solidaria está alimentando a ciento y pico familias”
Hoy por hoy, Cadena Ser, 31/10/2012



Fotografía de Montse Gibert



EDITORIAL
SIRIO

ISABEL ALBA - Resp. Comunicación y Marketing

prensa@editorialsirio.com
(+34) 952 235 290 / 689 03 09 00
C/Rosa de los Vientos, 64
29006 Málaga, España





EDITORIAL
SIRIO

OCTUBRE 2026
ALIMENTACION Y SALUD

LA BELLEZA DE LA PIEL COMIENZA EN EL INTERIOR. DESCUBRE EL PODER REGENERADOR DEL AYUNO



La autora

Lidia Blázquez es terapeuta multidisciplinar con veinticuatro años de experiencia. Dirige el centro Lidiabiosalud (www.lidiabiosalud.com) en Barcelona y está formada en naturopatía, medicina tradicional china, medicina ortomolecular, microscopia nutricional de campo oscuro, biomagnetismo, respiración consciente y sanación, etc. Es formadora Zen de meditación y *coach* de vida. Basa su práctica profesional en el higienismo y es especialista en el papel de los ayunos a la hora de tratar todo tipo de enfermedades. Lidia Blázquez desarrolla también una actividad solidaria significativa.

www.lidiabiosalud.com

*Fotografía de perfil realizada por Montse Gibert



Título: *Piel de ayuno*

Subtítulo: *Lo que la industria de la cosmética no quiere que sepas*

Autora: Lidia Blázquez

P. sin IVA: 12,45 €

Tamaño: 13,5 x 21 cm

BISAC: HEA064000

Encuadernación: rústica

ISBN: 9791387974497

PVP: 12,95 €

Nº págs: 196

THEMA: VFM

Categoría: B

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** lectoras de Jason Fung, Carlos Jaramillo y Tamsen Fadal.
- ✓ El ayuno como nunca te lo habían contado: una **herramienta para regenerar el cuerpo** desde dentro.
- ✓ Descubre por qué el **ayuno** puede convertirse en el mejor aliado de tu piel, tu energía y tu salud.
- ✓ Una **guía práctica** basada en ciencia, experiencia y medicina integrativa.
- ✓ Especial atención a la **menopausia**, la **andropausia** y el **envejecimiento saludable**.



9 791387 974497

Sinopsis

La piel no es solo el órgano más extenso del cuerpo, ni únicamente una barrera protectora; la piel es un campo de memoria, un mapa vibrante donde se graban la historia biológica, las emociones más íntimas y las huellas invisibles del espíritu. El ayuno nos revela esta verdad de manera sutil y poderosa. Cuando dejamos de ingerir lo externo, el organismo activa sus rutas internas de ahorro y reparación, recicla lo dañado y abre espacio a lo nuevo. La ciencia lo llama autofagia, activación de células madre, equilibrio hormonal, reducción del estrés oxidativo; la autora, en estas páginas, lo presenta como renacimiento, como el brillo fresco en un rostro que parece rejuvenecer desde dentro. La transformación va más allá de lo físico. La piel se convierte en oráculo silencioso: habla de emociones liberadas, de memorias filtradas por los riñones, de pensamientos que dejan de inflamar. Cada poro respira la quietud interior. Cada célula recuerda que es parte de un entramado mayor de luz y conciencia. Lidia Blázquez te invita a mirar tu piel no solo como envoltura, sino como umbral. Para ella, la piel es límite y es puente. Es espejo y es antena. Es archivo y es profecía.

Libros relacionados:

