

TRANSFORMA TU ALIMENTACIÓN CON MONTSE BRADFORD

Aprende paso a paso cómo estar sano y vital



Fecha de publicación:

14/04/2015

Sello Editorial:

Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Transforma tu alimentación con Montse Bradford

Montse Bradford

Montse Bradford te ofrece consejos sencillos y eficaces y recetas fáciles de preparar que te ayudarán a que tu alimentación sea más sana y natural

Cuando queremos provocar un cambio en nuestras vidas y no sabemos cómo empezar, el exceso de información puede resultarnos agobiante, tanto que al final decidimos dejarlo todo y no hacer nada. En este tiempo, en el que vivimos acelerados y deseamos conseguirlo todo de forma exprés, Montse Bradford —pionera en la Alimentación Natural y Energética— te ayudará a empezar el camino de la transformación personal hacia una mejora de tu salud. Si sigues los seis pasos que se proponen en el libro, podrás poner en práctica la forma de alimentación y vida que la autora ha ido enseñando durante los últimos cuarenta años de su trayectoria laboral.

Montse Bradford

Montse Bradford (Barcelona) es escritora y experta en Alimentación Natural y Energética, terapeuta de Psicología Transpersonal y del arte de la curación vibracional.

Participa asiduamente en programas de radio y televisión. Colabora desde hace más de treinta años con revistas y publicaciones de salud alternativa inglesas y españolas como *Vital*, *Ecoespai*, *Ddona*, *Integral* y *Cocina Vegetariana*, entre otras.

Recibió el Premio Verde 2008 de la Fundación José Navarro por su obra y su trabajo a favor de la alimentación responsable y el desarrollo sostenible.

Más información en: www.montsebradford.es