

image not found or type unknown



Smoothies verdes

Leire Piriz

Fecha de publicación:
17/05/2016

200 recetas de batidos verdes para recuperar la energía, ganar en salud y vitalidad y sentirnos mucho mejor

Sello Editorial:
Zenith

Los smoothies son batidos a base de frutas y verduras ideales para disminuir los niveles de colesterol y glucosa y regular los procesos de limpieza de tu cuerpo. Aportan beneficios que van desde la pérdida natural de peso, la prevención de afecciones renales, hepáticas y digestivas y el aumento de energía hasta la mejora en la claridad mental y la concentración.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



Leire Piriz

Leire Piriz es *coach* nutricional, dietista holística y naturópata especializada en alimentación oriental, viva, emocional y consciente. Está especializada en nutrición pediátrica, fertilidad, embarazo y lactancia. Actualmente, tiene dos hijas y se dedica a ayudar a parejas que desean formar una familia, a embarazadas y a madres y padres preocupados por la alimentación de sus hijos e hijas. También colabora con medios de comunicación, participa en ponencias y realiza formaciones a familias y educadores sobre alimentación saludable y otras terapias naturales. Tiene consultas privadas de dietética y Medicina China en la Comunidad Valenciana y también atiende *online*. Con Zenith ha publicado *Zumoterapia para las 4 estaciones* (2015) y *Smoothies verdes* (2016).