



La digestión perfecta

Dra. Vidales

Nuestra experta en nutrición, la Dra. Vidales, nos presenta en su nuevo libro las claves para que nuestras digestiones no sean nunca más un problema. Aprende cuáles son los alimentos más conflictivos y descubre cómo aliviar estas molestias digestivas

Millones de personas sufren en mayor o menor medida trastornos gástricos, ya sea porque digieren mal determinados alimentos, porque no los consumen de la forma más adecuada o porque no tienen buenos hábitos. La Dra. Vidales, en un magnífico esfuerzo de síntesis y organización, nos presenta una recopilación de los alimentos más «problemáticos», cómo se pueden consumir para digerirlos mejor y, en ciertos casos, alternativas de valor nutricional similar. Se trata de una obra muy divulgativa, especialmente pensada para los millones de personas que sufren de acidez, reflujo, digestiones pesadas, estreñimiento o gases.

Fecha de publicación:

24/05/2016

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Dra. Vidales

La doctora **Conchita Vidales** es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Nutrigenética y Medicina Estética. También es miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid, especialista en trastornos del comportamiento alimentario y experta en Mindfulness por la Universidad de La Salle.

A lo largo de su extensa carrera profesional ha ejercido como directora de nutrición en diferentes aseguradores de clínicas privadas y ha participado en numerosos congresos y seminarios. Actualmente es directora del área de Nutrigenómica de la Clínica Demya (Martín del Yerro | Amselem) en Madrid. Es colaboradora habitual en publicaciones relacionadas con la Medicina y la Nutrición, así como en programas de TV y Radio. Es activista voluntaria en la Hospitalidad de Nuestra Señora de Lourdes y colabora con la asociación MAT4 ÁFRICA como médico general en Ghana y Sierra Leona.

Junto con Paloma Gómez Borrero y María Blasa Gómez- Arroyo es coautora de otros dos libros: *Cocina sin sal* y *Nutrición infantil*. En Libros Cúpula ha publicado también *Superalimentos para los niños*, *Lo mío no es hambre, es ansiedad*, *Cocina que cura*, *Zumoterapia*, *La digestión perfecta*, *Activa tu metabolismo para cambiar tu vida* y *Verde que te quiero verde*.