

image not found or type unknown



Como a mí me gusta

Sílvia Abril

Fecha de publicación:
21/03/2017

La actriz Sílvia Abril nos ofrece las claves para llevar una vida sana.

Sello Editorial:
Libros Cúpula

El deseo y la imposibilidad de quedarse embarazada llevaron a Sílvia Abril a la consulta del psiconeuroinmunólogo Xevi Verdaguer. Con él descubrió que era intolerante al gluten y realizó una transformación en su dieta, ya que la alimentación que llevaba estaba afectando a su aparato reproductor. Al cabo de un mes, Sílvia se quedó embarazada.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Durante el embarazo, la actriz decidió seguir introduciendo nuevos alimentos, porque se sentía mejor y con más energía, y se dio cuenta de que no quería volver a sus hábitos anteriores, ya que, en sus propias palabras, «me cuidaba, pero me estaba intoxicando sin saberlo».

Teléfono: 91 423 3711

En *Como a mí me gusta*, Sílvia Abril nos cuenta de primera mano su experiencia, por qué y cómo introdujo estos cambios, la importancia de los productos de proximidad y de la conexión con la naturaleza. En él incluye una selección de sus mejores recetas, agrupadas por estaciones del año para poder encontrar fácilmente los ingredientes de temporada, y nos sugiere pautas de alimentación y numerosos consejos y trucos que nos animarán a alimentarnos de forma sana y adecuada, a hacer ejercicio, a cuidar nuestro cuerpo y a potenciar los hábitos saludables. ¿Te atreves a cambiar de vida?

Email:
lescudero@planeta.es

«Me cuidaba, pero me estaba intoxicando sin saberlo.» Sílvia Abril

Sílvia Abril

Sílvia Abril es una actriz catalana. Comenzó su carrera artística sobre los escenarios con el grupo teatral Els Comediants. Alcanzó la popularidad a través de programas y series entre los que se cuentan «Homo Zapping», «Buenafuente», «Las cerezas», «La que se avecina», «Pelotas» o «Palomitas». Su popularidad la llevó a colaborar y participar en programas de entretenimiento como «El Hormiguero», «Pasapalabra», «Me resbala», «En el aire», «Oh Happy Day!» (TV3), «Ahora caigo» o «Tu cara me suena». También ha participado en películas como *Spanish Movie*, *Promoción fantasma*, *3 bodas de más*, la saga *Torrente*, *Una pistola en cada mano*, o *39+1* o *Cuerpo de élite*. Desde hace diez años comparte la vida con Andreu Buenafuente.