



## Como a mí me gusta

**Sílvia Abril**

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

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.

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».

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?

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

**Fecha de publicación:**

21/03/2017

**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

## 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.