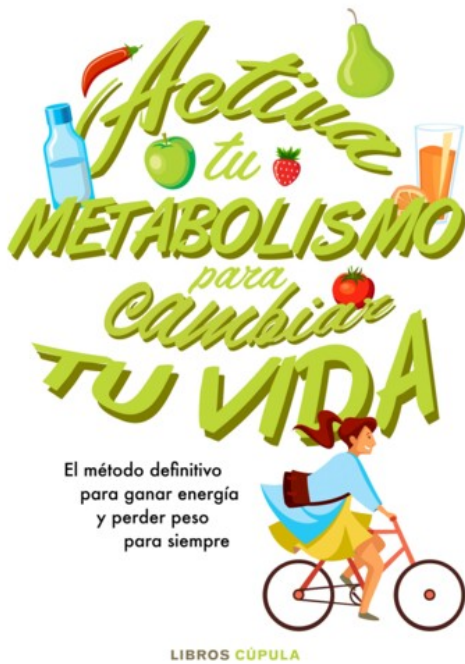


Dra. Vidales



Activa tu metabolismo para cambiar tu vida

Dra. Vidales

La solución definitiva a muchos problemas derivados de un mal funcionamiento metabólico.

¿Cómo activar el metabolismo, ganar energía y perder peso definitivamente? En estas páginas la Dra. Vidales resume lo que sus pacientes le preguntan sobre el metabolismo, sobre si se puede o no quemar más matándose a hacer ejercicio o tras una dieta estricta. Se explica qué es el metabolismo basal y cómo calcularlo. Además descubre diferentes aspectos de la vida diaria que influyen en el metabolismo como, qué tipo de actividades lo activan más o cuáles son los alimentos y sustancias activadoras del metabolismo o quema grasas.

En resumen te ayudará a descubrir qué es lo que puede estar afectando a tu organismo, y a poner en marcha planes de comidas y de ejercicios específicos que te ayudarán a recuperar energía, actividad y salud.

¡Activa tu metabolismo para cambiar tu vida ya!

Fecha de publicación:
20/06/2017

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



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 col-labora 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*.