



# La dieta de las emociones

## Neus Elcacho

Una guía para aprender paso a paso a salir de tu zona de confort y alcanzar el bienestar.

Imagina tu vida dando el 100% de lo que puedes ofrecer, con energía y sintiéndote perfectamente, feliz y lograr tus objetivos, sin dejar de disfrutar lo que te gusta. No es una utopía, es la dieta de las emociones. ¿Realmente crees que salud y disfrutar no son compatibles?

### Fecha de publicación:

23/01/2018

### 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



## Neus Elcacho

**Neus Elcacho** es dietista integrativa y coach nutricional por la Universidad de Barcelona, especializada en candidiasis y problemas digestivos por la Harvard Medical School.