



Aprende a vivir, aprende a comer

Nuria Roura

Nuria Roura, una de las coachs nutricionales con más éxito del momento, nos enseña a vivir la relación con la comida sin ansiedad, sin culpa y sin juicios.

A través de su propia experiencia vital, Nuria Roura, coach de estilo de vida Saludable, Energético y Nutritivo (SEN), te explicará su camino hacia la liberación y el desapego después de pasar por varios trastornos alimentarios y adicciones y te dará técnicas para mejorar y entender tu relación con la comida para que puedas disfrutar de una alimentación saludable, energética y nutritiva, mejorar tu salud física y emocional, encontrar aquello que a ti te aporta bienestar y darle un sí a la vida.

Fecha de publicación:

08/03/2019

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Córdón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Aprende a vivir, aprende a comer te mostrará los pasos para recuperar el control de tu alimentación, regular el apetito, ser más consciente de los motivos que te empujan a comer en exceso o a no comer, hacer un detox de emociones estancadas, mal digeridas o no expresadas y aprender a nutrirte desde dentro hacia fuera regalándote momentos para ti cada día con el objetivo de conocerte mejor, escuchar tus necesidades y reconectar con tu ser. El mensaje de Nuria es claro:

Si yo he podido, ¡tú también puedes!



Nuria Roura

Nuria Roura pasó gran parte de su vida en conflicto con su cuerpo y con la comida, sufriendo ansiedad, depresión, codependencia emocional y ataques de pánico. Después de intentar sobrevivir con un gran malestar interior durante muchos años experimentó un gran salto al vacío y decidió transformar su vida. Dejó el trabajo como ayudante de dirección en rodajes de cine, publicidad y televisión para empezar un camino de autoconocimiento y curación. Acabó estudiando en el Institute for Integrative Nutrition en Nueva York, la escuela de nutrición y coaching de salud más importante del mundo. Empezó así a indagar en todo lo relacionado con el cuerpo físico, el emocional, el mental y el espiritual y ahora ayuda a otras personas a alcanzar su bienestar a través del estilo de vida SEN.