



## SIMPLEMENTE SANO

Más de 100 recetas estacionales inspiradas  
en la medicina tradicional china

SILVIA RIOLOBOS

# Simplemente sano

**Silvia Riobos, Isolda Delgado**

El primer libro de cocina con más de 100 recetas vegetales inspirado en los principios de la medicina tradicional china

En este completísimo libro, Silvia Riobos nos acerca los secretos de esta medicina milenaria a través de la alimentación, con remedios tradicionales y recetas deliciosas basadas en los ingredientes que la tierra nos brinda cada temporada. Estructurado por estaciones, este libro nos invita a reconectar con los ciclos de la naturaleza de manera sencilla, con claves adaptadas a cada época de año que nos permiten integrar nuevos hábitos saludables en el día a día.

**Fecha de publicación:**

27/11/2018

**Sello Editorial:**

Lunweg Editores

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 619 212 722

**Email:** [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)



## Silvia Riobos

**Silvia Riobos** es especialista en medicina tradicional china, graduada por la escuela superior ESMTTC, diplomada en nutrición y cocina energética por la escuela de Montse Bradford y práctico en Flores de Bach por la escuela de Terapia Floral Integrativa. Dirige su propia consulta e imparte cursos de manera regular en Madrid y Barcelona. Gran comunicadora, divulga sus conocimientos sobre alimentación y estilo de vida saludable en el ámbito empresarial. Asesora a restaurantes, marcas y empresas con interés por la alimentación saludable y la sostenibilidad.

## Isolda Delgado