

image not found or type unknown



La cocina de la fertilidad

Andrea Carucci

Fecha de publicación:
04/06/2019

Una completísima guía con la alimentación más adecuada para tener hijos.

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Cómo vivimos o qué comemos se registra en nuestro cuerpo como un gran libro de anotaciones que va con nosotros desde nuestros antepasados. Por eso es tan importante cuidar la alimentación y nuestros hábitos. Cada día en nuestro cuerpo se renuevan células y el material que le damos para reconstruir cada célula determina las condiciones de nuestra salud general. Le estamos dando información incorrecta cuando consumimos alimentos procesados. Todo esto tiene unas consecuencias negativas: sufrimos innumerables enfermedades, a lo que hay que sumarle el estrés. Pero nunca es tarde. Comenzar una dieta sana fértil no solo nos va a llevar al objetivo de ser padres sino también a tener una mejor salud y, a su vez, estaremos invirtiendo en la salud de nuestro futuro bebé.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 3711

Email:
lescudero@planeta.es

Andrea Carucci

Andrea Carucci es diplomada en Nutrición, Nutrición Ortomolecular, naturópata y experta gastronómica. Preside la Asociación GastroBloggers de comunicadores online, escribe en *Telva* sobre Nutrición y pertenece a la Asociación de Amigos de la Real Academia de Gastronomía. Una de sus principales investigaciones se dirige a ayudar a modificar la salud a través de las costumbres alimentarias, así como el desarrollo de investigaciones en belleza y salud.