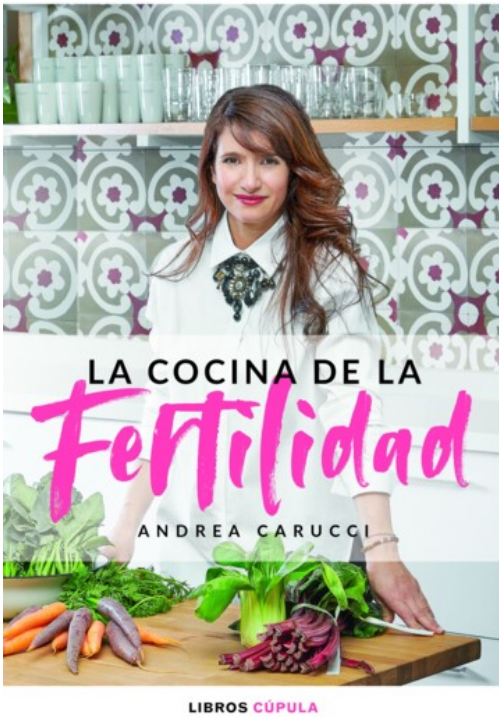


UNA GUÍA CON 70 RECETAS ORGÁNICAS



Fecha de publicación:
04/06/2019

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



La cocina de la fertilidad

Andrea Carucci

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

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.

Andrea Carucci

Andrea Carucci es nutricionista-naturópata con **más de 25 años de experiencia** en salud integrativa.

Es profesora del Máster de Fertilidad Integrativa en la Universidad EUNEIZ y colaboradora en medios como Telva, Hola o 20 minutos.

Ha acompañado a miles de mujeres en su camino hacia un bienestar real y sostenible.

Pionera en divulgar sobre menopausia cuando casi nadie lo hacía, su enfoque combina ciencia, sensibilidad femenina y placer por lo cotidiano.

Integra lo mejor del conocimiento científico y la práctica de la salud funcional para transformar el cuidado de la salud femenina.