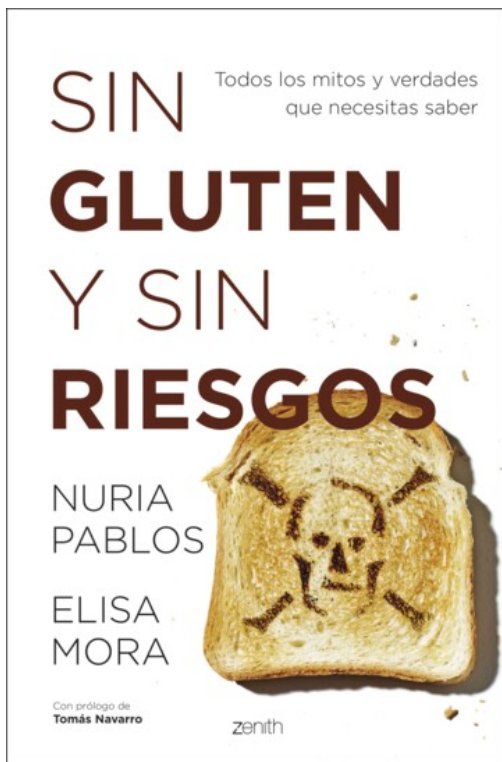




Sin gluten y sin riesgos

Nuria Pablos, Elisa Mora

De la mano de dos celíacas, expertas en el mundo “gluten free”, desvelaremos todos los mitos y las verdades sobre la proteína más conocida de todos los tiempos.

Si por el motivo que sea sigues una dieta sin gluten, aquí encontrarás respuestas a todos los mitos sobre esta proteína sin pelos en la lengua. Estas dos autoras te contarán verdades como templos para que, si quieres o necesitas introducirte en el universo “gluten free” puedas hacerlo bien, sin riesgos para tu salud y siendo consciente de sus ventajas e inconvenientes.

Comer sin gluten no siempre es más sano, así que antes de tomar una decisión tan importante, aquí encontrarás información científica, válida y fiable sobre la dieta sin gluten para que seas consciente de los riesgos y beneficios de seguir una dieta sin gluten.

Fecha de publicación:

19/09/2019

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Nuria Pablos

Núria Pablos es divulgadora en temas de psicología, educación, salud y calidad de vida. Experta en bienestar emocional, ha trabajado como consultora y formadora para empresas, administración pública, fundaciones y otras entidades no lucrativas durante 20 años; en 2002 fundó una consultoría especializada en bienestar emocional en el trabajo y en el año 2008 fundó un centro de bienestar emocional dirigido a particulares, pionero en su campo. Tiene una amplia experiencia en campañas educativas, de sensibilización, de promoción de la salud, el bienestar y la mejora de la calidad de vida dirigidas a población en general y a diferentes colectivos específicos. Actualmente reparte su tiempo entre el asesoramiento a centros educativos y familias, la creación de material didáctico y formativo para entornos presenciales y virtuales, dar charlas sobre educación, salud y bienestar, pasear por la montaña, cuidarse, la fotografía, sus múltiples proyectos diy y su familia.

Elisa Mora

Elisa Mora de Checa es doctora en biología por la Universidad de Barcelona y una apasionada de la comunicación y divulgación científica. Ha realizado formaciones en seguridad alimentaria y campañas de divulgación sobre salud en Celíacs de Catalunya.