

image not found or type unknown



El secreto de la buena digestión

Ángela Quintas

Fecha de publicación:

09/01/2020

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Tras el éxito de *Adelgaza para siempre*, Ángela Quintas vuelve con un libro que explica paso a paso el funcionamiento del aparato digestivo, sus problemas más comunes y la relación directa entre comer bien y vivir más y mejor

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Nos sentamos a la mesa, pinchamos con el tenedor un trozo de comida, nos la llevamos a la boca, la masticamos, la deglutimos... ¿Y luego qué?

Comemos al menos tres veces al día durante toda nuestra vida, pero no sabemos casi nada de lo que ocurre dentro de nosotros cuando ingerimos un alimento. Como consecuencia, a menudo tampoco entendemos el modo en que nuestro cuerpo reacciona frente a lo que hemos comido. ¿Por qué hay cosas que nos sientan bien y otras que no? ¿Qué relación hay entre lo que comemos y las enfermedades que desarrollamos a lo largo de la vida? ¿Qué nos dice el estómago cuando hace ruido?

El mal aliento, las migrañas, las hinchazones abdominales, las alergias, la obesidad y hasta las depresiones pueden tener su origen en una mala digestión.

Este libro, lleno de curiosidades, toca cada aspecto relevante de nuestro proceso digestivo, incluso hasta llegar a esa gran desconocida: la caca, que tanto puede contarnos sobre nuestra salud. Entender de manera sencilla la complejidad del intestino nos hará más conscientes a la hora de decidir qué vamos a comer mañana para sentirnos mejor.

image not found or type unknown



Ángela Quintas

Ángela Quintas es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana. Desde hace veinte años trabaja y dirige su propia consulta de nutrición, que se ha convertido en una de las de mayor éxito en España. Es miembro de IEDM (Institut Européen de Diététique et Micronutrition) y actualmente compagina su consulta de nutrición con la docencia en estudios de posgrado de la UNED. Además, es directora de *BeOk*, un programa semanal sobre nutrición, y colaboradora del programa *A vivir, que son dos días*, ambos en la Cadena SER. Sus artículos se han publicado en las revistas *Buenavida de El País* u *Objetivo Bienestar*. También es asesora nutricional en películas de gran éxito a las órdenes de directores como Daniel Sánchez Arévalo, Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Alberto Rodríguez, entre otros. *Adelgaza para siempre*, *Las recetas de Adelgaza para siempre* y *El secreto de la buena digestión*, sus anteriores libros, son todo un éxito de ventas.