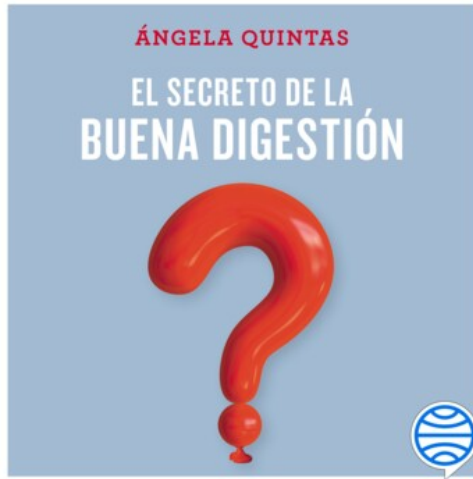




El secreto de la buena digestión

Ángela Quintas

Tras el éxito de Adelgaza para siempre, Ángela Quintas vuelve con un audiolibro 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

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 audiolibro, 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.

Fecha de publicación:

27/03/2020

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Ángela Quintas

Ángela Quintas es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana. Desde hace veinte años dirige con gran éxito su propia consulta de nutrición. Es miembro del Instituto Europeo de Dietética y Micronutrición. Además, es directora del podcast *¿Cómo comes?*, 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 directores como Daniel Sánchez-Arévalo, Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Alberto Rodríguez, entre otros. *Adelgaza para siempre*, *Las recetas de Adelgaza para siempre*, *El secreto de la buena digestión* y *¿Por qué me duele la tripa?*, sus anteriores libros, son todo un éxito de ventas.