

image not found or type unknown



# Alimentación y salud femenina

## Marta León

**Fecha de publicación:**  
29/10/2020

Recursos nutricionales y dietéticos para optimizar la salud hormonal de las mujeres en todas las etapas de su vida.

**Sello Editorial:**  
Lunweg Editores

Concebido como un viaje desde la primera menstruación hasta la última, este libro nos anima a profundizar en las distintas **etapas hormonales de la vida de las mujeres**, y a mejorar nuestra salud con una de las herramientas más poderosas que tenemos: la alimentación.

## Contacto de prensa

Por ello, Marta León ofrece aquí **recomendaciones nutricionales, recetas y consejos** sencillos muy valiosos que nos permitirán adquirir hábitos saludables e incorporar alimentos clave para el equilibrio de las hormonas.

**Nombre:** Lola Escudero

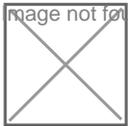
Además, trata las alteraciones más comunes y propone cómo abordarlas desde la alimentación y el autocuidado, ya que el tratamiento del **síndrome premenstrual**, la **endometriosis** o la **infertilidad**, por ejemplo, es mucho más efectivo cuando se acompaña de cambios en el estilo de vida.

**Teléfono:** 91 423 3711

**Email:**  
lescudero@planeta.es

**Una invitación a cuidar del cuerpo con conciencia y coherencia, como acto de amor a nosotras mismas.**

image not found or type unknown



## Marta León

**Marta León** (Málaga, 1981). Ingeniera química especializada en alimentación y salud hormonal femenina. Estudió Medicina Naturista en la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, Alimentación, Nutrición y Salud Pública en la Escuela Nacional de Sanidad del Instituto de Salud Carlos III de Madrid y Psiconeuroinmunología en la Universidad de Barcelona. Escritora, bloguera y conferencista, es la creadora de @foodgreenmood, una comunidad de Instagram con miles de mujeres, centrada en la alimentación y la salud femenina. Desde hace más de diez años, acompaña a mujeres en su deseo de cuidar y mimar sus hormonas a través de la alimentación y los cambios en el estilo de vida. Es autora de los libros *Alimentación y salud femenina* y *La revolución invisible* (Lunweg).

Más información en: [www.martaleon.com/](http://www.martaleon.com/)