



La dieta de las emociones

Neus Elcacho

Una guía para aprender paso a paso a salir de tu zona de confort y alcanzar el bienestar.

Imagina tu vida dando el 100% de lo que puedes ofrecer, con energía y sintiéndote perfectamente, feliz y lograr tus objetivos, sin dejar de disfrutar lo que te gusta. No es una utopía, es la dieta de las emociones. ¿Realmente crees que salud y disfrutar no son compatibles?

Fecha de publicación:

01/09/2020

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordova@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Neus Elcacho

Neus Elcacho es dietista integrativa y coach nutricional por la Universidad de Barcelona, especializada en candidiasis y problemas digestivos por la Harvard Medical School.