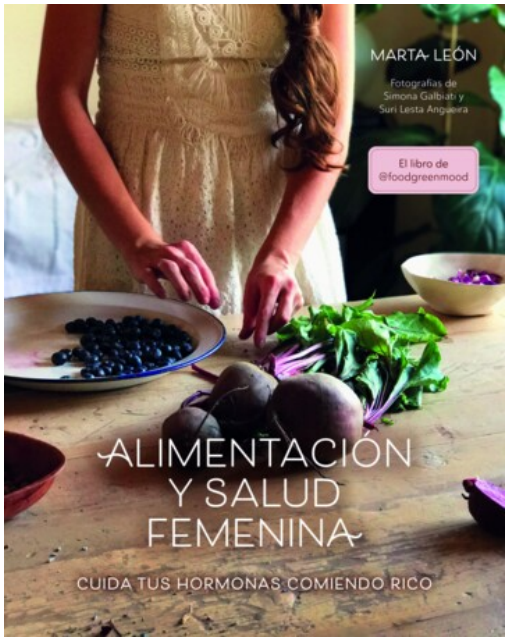


Fecha de publicación:
29/10/2020

Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Alimentación y salud femenina

Marta León

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

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.

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.

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.

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

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 conferenciante, es la creadora de @foodgreenmood, una comunidad de Instagram con decenas de miles de mujeres, centrada en la alimentación y la salud femenina. Desde hace más de quince 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* (Lunwerg, 2020) y *La revolución invisible* (Lunwerg, 2022).

Más información en: www.martaleon.com/