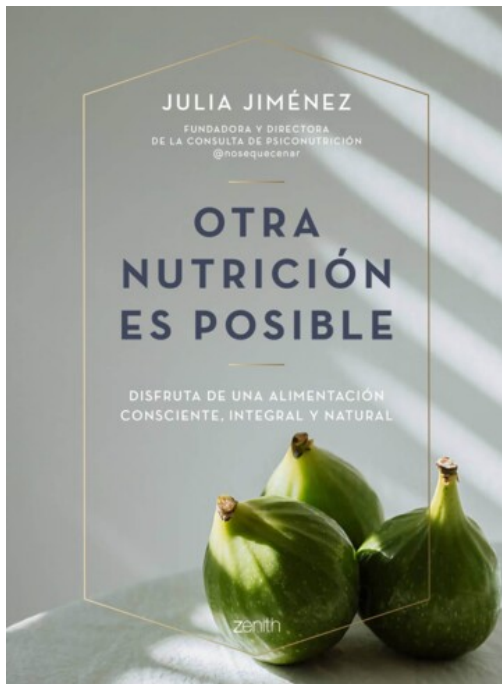




Fecha de publicación:
07/04/2021

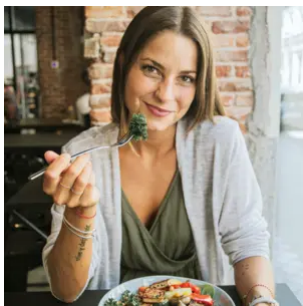
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Otra nutrición es posible

Julia Jiménez

Un discurso contundente, con una visión orientada a redefinir el concepto de alimentación para que integre el cuerpo y la mente, así como el minimalismo y la sostenibilidad.

Julia Jiménez nos propone una aproximación a la nutrición que nos permitirá sentar las bases para generar hábitos sanos y duraderos y abandonar la cruzada contra la comida y nuestra imagen personal a través del trabajo de amor propio y de aceptación.

En una sociedad en la cual todo lo que no sea un cuerpo delgado y “perfecto” parece ser señalado e insuficiente, es imprescindible entender que *delgado* no es equivalente a *sano* si para mantenerlo es necesario vivir restringiendo la alimentación, el ocio y la felicidad. Dicho de otra manera, por mucho que aparentemente tengamos una imagen muy sana, delgada o *fit*, no necesariamente tenemos salud.

Es por esto que no se trata únicamente de comer bien, es necesario ir más allá y aprender a nutrirnos con materias primas de calidad que nos ayuden a mantenernos saludables, pero, sobre todo, debemos mantener un equilibrio entre nuestro cuerpo y nuestra mente, aprendiendo a llevar una vida y una alimentación más pausada, consciente y sostenible, incorporando una visión más holística de la nutrición, porque **otra nutrición es posible**.

Julia Jiménez

Julia Jiménez es dietista-nutricionista especializada en Nutrigenética y Nutrigenómica y Mindfulness y Gestión Emocional, además de Nutrición Clínica, Nutrición Deportiva y Nutrición Vegetariana. Es la fundadora y directora de la consulta de psiconutrición No Sé Qué Cenar (@nosequecenar). Se dedica a la nutrición consciente en su consulta privada, da cursos, charlas y talleres, y promueve a través de sus redes sociales una forma de vida consciente, saludable y sostenible en todos los aspectos (físico, mental y espiritual). Ha colaborado como asesora en diferentes medios de comunicación, como *La Razón*, *El Español*, *Yo Dona*, *Telva*, *Glamour* y *Mujer Hoy*.