



**Fecha de publicación:**  
14/04/2021

**Sello Editorial:**  
Lunwerg Editores

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

**Teléfono:** 619 212 722

**Email:** lescudero@planeta.es



# Happy food therapy

**Mareva Gillioz**

Un libro para reforzar nuestro bienestar y sistema inmune a través de la alimentación y del cuidado de la microbiota.

Comemos según lo que sentimos y sentimos según lo que comemos y digerimos, ¡nosotros y nuestras bacterias! Su bienestar, es el nuestro, somos uno.

En este libro la dietista y *coach* Mareva Gillioz nos propone emprender un camino integral de autoconocimiento para comprender la relación del **intestino** con la **salud** y las **emociones**.

La autora nos comparte su filosofía Happy Food Therapy en la que nos brinda las claves para poder llevar una alimentación e higiene de vida que potencien nuestra **felicidad** y buen humor y refuercen nuestra **inmunidad**, previniendo así enfermedades y virus a través del cuidado de nuestra microbiota.

Desde un riguroso abordaje científico e integrativo, esta guía proporciona un sinfín de herramientas para poner en práctica hábitos para nuestro autocuidado físico y psicoemocional: **rutinas** sencillas, reflexiones para «cambiar el chip», **consejos de nutrición** antiinflamatoria y más de 30 recetas pre y probióticas para abrazar un estilo de vida más saludable y *happy*.

Ha llegado la hora de despertar, actuar y prevenir.

¿A qué esperas para incorporar la **Happy Food Therapy** a tu vida?

## Mareva Gillioz

Mareva Gillioz es dietista integrativa y coach, especializada en dietoterapia digestiva y **microbiota**, así como en psiconutrición, crecimiento personal, **cocina terapéutica** y naturopatía. Cuenta con las certificaciones del Instituto Kousmine de Suiza, de la International Association of Coaching (IAC), y del Culinary Institute de Matthew Kenney de Los Ángeles, entre otras.

Gran comunicadora, colabora en varios medios e imparte talleres y conferencias, además de llevar más de diez dirigiendo su propia consulta y asesorando a empresas.

Su misión es inspirar y guiar a personas que desean reeducarse en el campo de la nutrición con el objetivo de encontrar el **bienestar, el equilibrio y la felicidad**; todo ello siempre bajo su filosofía personal y profesional **Happy Food Therapy**.

[www.marevagillioz.com](http://www.marevagillioz.com)