

Image not found or type unknown



El poder de la alimentación cetobiótica

Arantxa Areta

Fecha de publicación:
23/06/2021

La "alimentación cetobiótica" es un concepto desarrollado por la coach de alimentación Arantxa Areta y que combina los principios de la dieta cetogénica y la macrobiótica.

Sello Editorial:
Zenith

La alimentación cetobiótica es un concepto que Arantxa Areta lleva muchos años desarrollando en su consulta como coach de alimentación. Se trata de una combinación de los conceptos de la alimentación cetogénica y la alimentación macrobiótica basada en tres pilares: la cetosis, el ayuno intermitente y los alimentos macrobióticos.

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Por un lado, la finalidad de la alimentación cetogénica es entrar en cetosis, un proceso metabólico mediante el cual nuestro cuerpo utiliza las grasas como combustible en vez de la glucosa. Por otro lado, la alimentación macrobiótica se basa en la utilización de "alimentos-medicina". La suma de estas dos tendencias es la base de la alimentación cetobiótica.

Teléfono: 93 492 86 33

En este libro encontrarás todos los conceptos para seguir este tipo de alimentación que te ayudará a equilibrar el peso y la salud, además de recetas especialmente diseñadas para que tu dieta sea variada y sabrosa.

Email:
pcordon@planeta.es

Arantxa Areta

Arantxa Areta es especialista en alimentación energética, emocional y macrobiótica, y una apasionada de la cocina y la alimentación saludable, mediterránea y tradicional. Tras años de investigación y experimentación, ha encontrado una forma de vida que le permite trabajar las emociones y la mente a través de la alimentación, para tener una vida más saludable. Realiza consultas online y desarrolla contenido en su web arantxaareta.com.