

image not found or type unknown



¿Por qué me duele la tripa?

Ángela Quintas

Fecha de publicación:

26/01/2022

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Vuelve la gran experta en nutrición con la obra definitiva para identificar, entender y reparar las enfermedades del aparato digestivo. Incluye recetas y menús específicos para cada patología.

De la mano de una gran prescriptora con muchos años de consulta en temas de nutrición, adelgazamiento y reparación digestiva, este libro es una herramienta práctica y poderosa que resolverá de forma sencilla muchas dudas relacionadas con la alimentación y la salud.

Entender qué es la microbiota, cómo actúan las bacterias, qué alimentos te sientan bien y por qué, cómo combatir el colon irritable o la hernia de hiato, qué debes saber de los probióticos antes de usarlos o qué platos te ayudan a adelgazar sin pasar hambre son solo algunos ejemplos de los muchos temas que aborda.

Ángela Quintas, consciente de la demanda que recibe a diario en su consulta, ha querido ir al grano. Lejos de retóricas científicas, aquí encontrarás respuestas asequibles para identificar patologías relacionadas con los dolores de tripa u otras molestias digestivas. Además, para completar las explicaciones, la obra incluye menús específicos y **más de treinta recetas sanas y fáciles** con ingredientes de mercado al alcance de todos.

Y es que, además de las malas digestiones, una mala alimentación puede tener mucho que ver con cambios de humor, algunos problemas de piel y hasta con esos dolores de cabeza que no tienen explicación aparente.

Ya no hay excusas, tu salud puede cambiar para mejor. ¡Está en tus manos conseguirlo!

Vuelve la gran experta en nutrición con la obra definitiva para identificar, entender y reparar las enfermedades del aparato digestivo. Incluye recetas y menús específicos para cada patología.

image not found or type unknown



Ángela Quintas

Ángela Quintas es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana. Desde hace veinte años trabaja y dirige su propia consulta de nutrición, que se ha convertido en una de las de mayor éxito en España. Es miembro de IEDM (Institut Européen de Diététique et Micronutrition) y actualmente compagina su consulta de nutrición con la docencia en estudios de posgrado de la UNED. Además, es directora de *BeOk*, un programa semanal sobre nutrición, y colaboradora del programa *A vivir, que son dos días*, ambos en la Cadena SER. Sus artículos se han publicado en las revistas *Buenavida* de *El País* u *Objetivo Bienestar*. También es asesora nutricional en películas de gran éxito a las órdenes de directores como Daniel Sánchez Arévalo, Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Alberto Rodríguez, entre otros. *Adelgaza para siempre*, *Las recetas de Adelgaza para siempre* y *El secreto de la buena digestión*, sus anteriores libros, son todo un éxito de ventas.