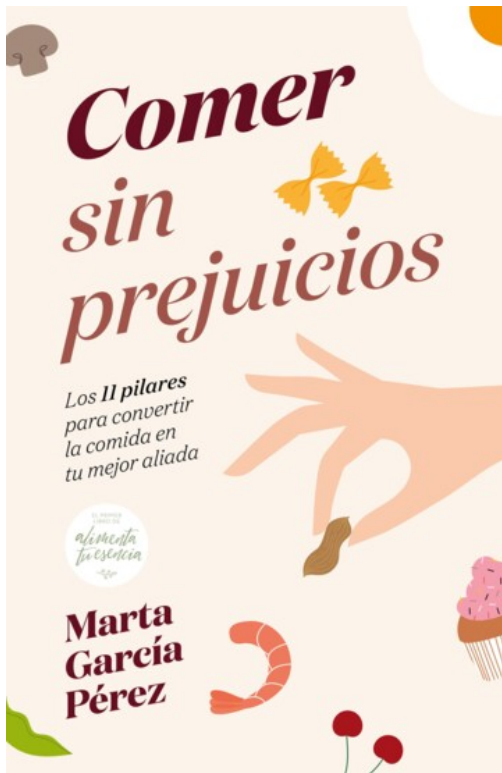




Comer sin prejuicios

Marta García Pérez

Un libro que a través del autoconocimiento y la escucha interna te llevará a disfrutar de la comida y a sentirte bien en tu cuerpo.

Del mismo modo que existen diferentes formas de relacionarte con el mundo que te rodea, existen muchas otras de hacerlo contigo misma y con la comida. Ninguna es necesariamente buena o mala; todas pueden enseñarte mucho de ti. En este libro de Marta García (*Alimenta tu Esencia*) encontrarás una serie de herramientas que te ayudarán a convertir la comida en tu mejor aliada gracias a 11 capítulos que son otros tantos pilares de tu bienestar. Aprenderás que es necesario parar, coger aire y dejar de culpar a la comida o a tu cuerpo de tu infelicidad. Gracias a las historias que encontrarás en *Comer sin prejuicios* y a las experiencias de otras muchas mujeres, te liberarás de las ideas preconcebidas que te impiden disfrutar de la comida y sentirte bien en tu cuerpo.

Fecha de publicación:
19/01/2022

Sello Editorial:
Lunwerk Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es



Marta García Pérez

Marta García Pérez (@alimentatuesencia) es psicóloga y psicoterapeuta, especializada en Psicología de la alimentación de la obesidad con más de nueve años de experiencia. Actualmente se dedica a realizar psicoterapia individual y a coordinar su equipo de psicólogas y nutricionistas, que apoya a cientos de mujeres para que mejoren su relación con la comida y el cuerpo. También tiene formación en Ecopsicología, manteniendo una visión sistémica y constructivista. Entre sus pasiones se encuentra despertar emociones y sensaciones a través de la escritura y los cuentos y siente una gran conexión con la naturaleza salvaje. *Comer sin prejuicios* es su primer libro.