



Fecha de publicación:
06/04/2022

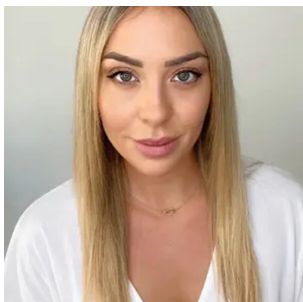
Sello Editorial:
Lunwerg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: llescudero@planeta.es



Cocina rica en buen humor

Luna Zacharias

Descubre todos los secretos de Luna Zacharias para llevar una vida saludable y feliz.

Este libro es un compendio de **recetas estacionales** ricas en buen humor y rebosantes de sabor combinadas en prácticos menús para el día a día. Pero no es solo eso, sino que es mucho más. Luna Zacharias lo tiene claro: «Salud es lo que como, pienso y digo» es su lema, y por eso ha decidido reunir todos sus consejos para llevar una vida saludable en este libro completo y exhaustivo donde nos cuenta con detalle su filosofía vital, el estilo de vida **slow food**, su innovador método de **yoga y meditación** y un montón de recetas sanas y de temporada. Pero lo más importante es que nos traslada un mensaje de **atención, cariño y autoconsciencia** que nos ayudará a despertar y cuidarnos.

Y, como en los detalles radica la diferencia, en este libro encontramos todo tipo **información diversa y útil**: rutinas para el día a día, consejos de nutrición y salud, listas de la compra *slow food*, alimentos de temporada, etc. Además, Luna nos explica cómo descubrió el ayuno intermitente sin saber siquiera lo que era, y cuánto la ayudó para sentirse mejor consigo misma. También desgrana su método de yoga, una práctica que ella misma ha bautizado en honor a su tierra canaria como “**Gofio Yoga**”, personalizada a partir de su amplia experiencia en el mundo yogui, que conoce desde niña.

En resumen, este libro tiene como objetivo ayudarnos a mirar hacia dentro y reflexionar sobre nuestros hábitos. Disfruta de todos los trucos y secretos de Luna Zacharias para **conocerte mejor y vivir una vida más plena y feliz** a través de una alimentación y un estilo de vida conscientes.

Luna Zacharias

Luna Zacharias nació en 1990 en Famara, Lanzarote, y tiene un hermano mellizo. Su madre quiso llamarla Cristina Luna porque nació una noche de luna llena. Desde ese momento intuyó que había algo fuera de lo común en su familia, y es que no todo el mundo nace en el hueco de un antiguo horno en una casa en mitad de la montaña.

Tanto su madre, española, como su padre, alemán, ambos implicados en el mundo de la cultura y el deporte, imprimieron en ella su atracción por los escenarios como algo inevitable, casi magnético. A los dieciséis años empezó a trabajar como reportera para la televisión local de Lanzarote en programas de ocio, cultura y moda. Y a los dieciocho, impulsada por su deseo de dar vida a personajes de ficción, se trasladó a Madrid con un único objetivo: formarse como actriz.

Pero cuando llegó a la capital descubrió otro de sus grandes sueños: la cocina. Gracias a la **cocina saludable** consiguió conectar consigo misma, conocerse mejor y sentirse más plena, y empezó a cuidarse por dentro y por fuera con sus recetas *healthy*. Su familia la animó a presentarse a **MasterChef**, y ella lo dejó todo para vivir su vocación al máximo.

Este es su primer libro, con el que pretende ayudar a las personas a ser más felices a través del estilo de vida *slow food*, la alimentación consciente y el yoga, además de todo el contenido que comparte asiduamente en su cuenta de Instagram.