



# Cuida tus bacterias prehistóricas

**Mariana Aróstegui**

¡Eres lo que comes, digieres y absorbes!

**¡Eres lo que comes, digieres y absorbes!**

Vivir lejos de necesidades biológicas como el sol, el sueño, el aire limpio, el sosiego o la dieta que nos corresponde genéticamente como humanos nos aleja de nuestro camino natural desde el punto de vista evolutivo y nos puede llevar a enfermar. Muchos cuadros inflamatorios y patologías de la sociedad actual tienen su origen en el intestino y en la alteración de los microorganismos que viven ahí y que nos acompañan desde el principio como especie.

En *Cuida tus bacterias prehistóricas* se dan las claves para entender qué nos está alejando de la salud que disfrutaban nuestros antepasados cazadores-recolectores. Unas páginas repletas de soluciones y consejos para recuperar los microorganismos perdidos y aprender a prevenir enfermedades inflamatorias crónicas y disfrutar de una vida plena y saludable en perfecta conexión con las células de nuestro cuerpo.

Una guía práctica para reparar la microbiota, alejarnos de patologías y alteraciones metabólicas, potenciar el bienestar físico y emocional y dar un giro de 360° a nuestra salud.

**Fecha de publicación:**

03/09/2022

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

## Contacto de prensa

**Nombre:** Laura Fernández

**Teléfono:** 91 423 03 28

**Email:** lfernandez@planeta.es

**Nombre:** Desirée Rubio

**Teléfono:** 91 423 03 54

**Email:** drubio@planeta.es

**Nombre:** Luisa Paunero

**Teléfono:** 91 423 03 78

**Email:** lpaunero@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es

## Mariana Aróstegui

Mariana Aróstegui (Bilbao, 1982) es licenciada en ciencias biológicas, especializada en biotecnología y con máster en microbiota humana. Es nutricionista integral, con posgrado experto en nutrición para la mujer, siendo actualmente responsable del área de nutrición en la clínica Bmum de Madrid. Mariana enfoca su labor en ayudar a las personas a transformar su salud a través de la alimentación y los hábitos de vida y está enfocada en la nutrición de la mujer, la nutrición clínica y los problemas digestivos. También se dedica a la divulgación, impartiendo cursos y talleres de nutrición presenciales y a través de su cuenta de Instagram @organicallym. Es una apasionada de la cocina y una embajadora de la alimentación real y tradicional.