

image not found or type unknown



Deliciosamente cíclicas

Gina Estapé

Fecha de publicación:

21/09/2022

El primer recetario pensado para cada fase del ciclo menstrual.

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Las mujeres son cíclicas. Para que todos los cambios que acompañan el ciclo fluyan de manera adecuada y saludable, la alimentación y el estilo de vida tienen un papel fundamental.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

En este libro **Gina Estapé**, dietista, nutricionista y autora de la cuenta de Instagram @myhealthybites, te explica cómo funciona el cuerpo femenino, cómo es posible adaptar la alimentación a las diferentes fases del ciclo menstrual y qué nutrientes son claves en cada momento para maximizar el bienestar de la mujer. Y, sobre todo, comparte **66 recetas saludables y deliciosas** para poder disfrutar comiendo sano a la vez que cuidas de tu ciclo y de tu salud.

Teléfono: 91 423 37 11

Email:

lescudero@planeta.es

Gina Estapé

Gina Estapé es dietista-nutricionista y autora de la cuenta de Instagram @myhealthybites, un espacio en el que lleva años compartiendo recetas sanas e inspirando a miles de personas a llevar un estilo de vida saludable.

Se graduó como Técnico Superior en Dietética y posteriormente obtuvo el grado universitario de Nutrición Humana y Dietética. Además, se ha especializado en salud hormonal femenina para poder acompañar a mujeres con alteraciones hormonales y del ciclo menstrual en consulta.

Gran comunicadora y apasionada de la cocina sana, imparte charlas de alimentación y talleres de cocina en diferentes espacios de Barcelona. Además, crea contenido y recetas para empresas y revistas digitales del mundo de la alimentación saludable. También es autora del libro *Cocina sana* @myhealthybites.

@myhealthybites

www.ginaestape.com