



Fecha de publicación:
22/06/2022

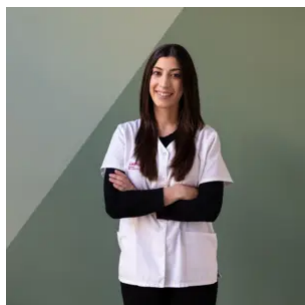
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



El método COME SANO, VIVE SANO

Laura Jorge

Súmate al método COME SANO, VIVE SANO y reencuentra tu propio equilibrio.

Sabemos que tenemos que comer bien para vivir saludablemente, pero como mujeres a veces no somos conscientes de la importancia de la alimentación. La salud y la nutrición femeninas tienen unos requerimientos distintos según las diferentes etapas de la vida, no solo para el buen funcionamiento del cerebro y el sistema inmunitario, sino también para el de nuestras hormonas y el ciclo menstrual, para prevenir el envejecimiento prematuro y para evitar el sobrepeso que se produce con el paso del tiempo.

Laura Jorge, nutricionista experta en salud femenina, presenta en este libro su método COME SANO, VIVE SANO y **nos da las bases para cuidar de nuestra salud centrándose en cuatro pilares básicos: las emociones, las hormonas, la evolución y trastornos específicos de la salud femenina y la microbiota.** Un enfoque integral para cuidarnos, potenciar nuestra salud y disfrutar de todas las etapas de la vida sin estar pendientes de las dietas.

Incluye 20 recetas para los antojos.

Laura Jorge

Laura Jorge es graduada en Nutrición Humana y Dietética y fundadora del Centro de Nutrición y Psicología Laura Jorge. Ex deportista de competición, tras superar un trastorno de alimentación decidió dedicarse a la nutrición para ayudar a las mujeres a disfrutar de una vida saludable a través de la alimentación. Su formación en nutrición y salud hormonal en la mujer la ha llevado a especializarse en dietas de adelgazamiento y en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad desde la educación nutricional y con un enfoque integral.

Compagina su trabajo como nutricionista con su labor divulgativa en torno a temas relacionados con la alimentación saludable, en forma de charlas y conferencias y a través de las redes sociales, donde ya cuenta con más de 78.000 seguidores. En su día a día, Laura trata de fomentar hábitos saludables y de motivar para comer sano y vivir sano.

@ljnutricion

laurajorgenutricion.com