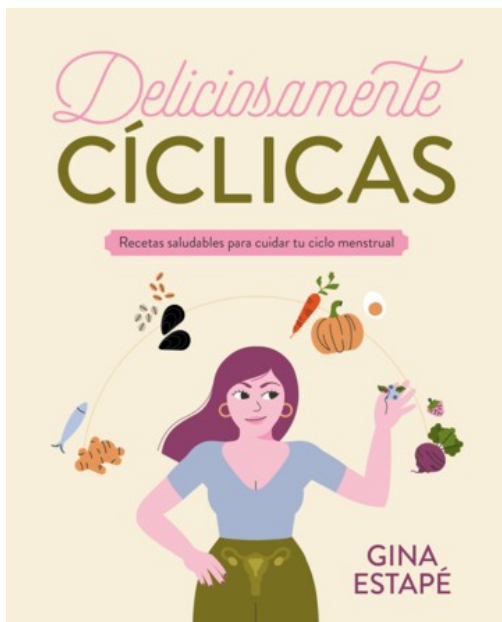




Deliciosamente cíclicas

Gina Estapé

El primer recetario pensado para cada fase del ciclo menstrual.

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.

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.

Fecha de publicación:
21/09/2022

Sello Editorial:
Lunwerk Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

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