



Amelicious Delicious

Amelia Platón Galofré

El libro saludable e inspirador de la farmacéutica y nutricionista Amelia Platón Galofré, concursante de *MasterChef 9*.

El libro saludable e inspirador de la farmacéutica y nutricionista Amelia Platón Galofré, concursante de *MasterChef 9*.

Si eres de quienes piensan que llevar una vida saludable es incompatible con disfrutar de la comida, este libro te demostrará lo contrario. En sus páginas encontrarás el **ABC de Amelicious: alimentación, bienestar y cocina**. La exconкурсante de *MasterChef*, farmacéutica y nutricionista, comparte de forma visual y creativa sus **consejos y trucos para cuidarnos a través de la alimentación**. En cada uno de los siete capítulos, dedicados a las comidas diarias (desayuno, aperitivo, almuerzo...), nos ofrece un consejo nutricional, un suplemento, un pequeño *tip* y un truco de cocina, además de múltiples recetas. Con ellos aprenderemos a preparar **platos llenos de color y de sabor**, libres de gluten, azúcares refinados y procesados, que nos aportarán beneficios de toda clase, desde una mejor digestión hasta un aumento de energía y la reducción del estrés. Sumérgete en este recetario y descubrirás que **cuidarte es más sencillo (y delicioso) de lo que creías**.

Fecha de publicación:

07/06/2023

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 619 212 722

Email: lescudero@planeta.es

Amelia Platón Galofré

Amelia Platón Galofré, farmacéutica y nutricionista, ha sido una apasionada de la cocina y la vida sana prácticamente desde la cuna, gracias a una madre que la educó en la importancia de una buena alimentación. Sin embargo, no fue hasta su paso por *MasterChef* cuando descubrió su vocación profesional: un negocio propio, Amelicious Delicious, enfocado a **ayudar a las personas a llevar una vida más saludable**. Desde entonces, Amelia comparte a través de sus redes sociales, su página web y su atelier, ubicado en Barcelona, desde consejos y trucos para alcanzar más fácilmente este objetivo hasta originales recetas que demuestran que una buena alimentación no está reñida con disfrutar de platos deliciosos.

Web: www.ameliciousdelicious.com

Instagram: @ameliciousmchef9