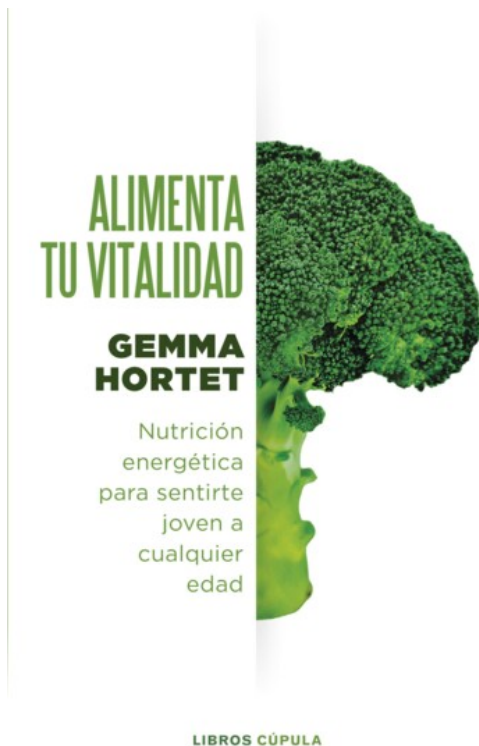




Fecha de publicación:
20/09/2023

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Alimenta tu vitalidad

Gemma Hortet

El libro con el que por fin aprenderás a alimentarte para sentirte con tu máxima energía.

El libro con el que por fin aprenderás a alimentarte para sentirte con tu máxima energía.

¿Estás cansada de sentirte agotada y sin energía permanentemente? ¿Sabías que conocerte es clave para escoger la alimentación que va a vitalizarte? A partir de la visión integradora de las dos culturas, la occidental y la oriental, aprenderemos a escoger mejor los alimentos que nos rodean y a usarlos estratégicamente para mantener nuestra salud y energía, prevenir las principales enfermedades y sanarnos.

Gemma Hortet te introduce en la nutrición energética, la nutrición del sentido común, la que tiene en cuenta cómo eres, dónde vives, de qué trabajas y en qué momento vital te encuentras. Te ayudará a sentar las bases para empezar una nueva forma de alimentarte, más alineada contigo misma para hacer frente a tus retos diarios y evitar el cansancio crónico que protagoniza el siglo XXI.

Además, aprenderás las técnicas de cocina ancestrales y sabrás lo que es mejor comer según te encuentres de energía para sentirte joven y con vitalidad tengas la edad que tengas.

Gemma Hortet

Gemma Hortet (1973) es dietista holística, especializada en nutrición energética y vitalidad. Antropóloga, coach de nutrición y salud. Formada en PNIE, Naturopatía y MTC.

Dirige e imparte desde hace más de 12 años el máster en nutrición y cocina energética integrativa. Con más de 15 años de experiencia en cansancio y trastornos digestivos ofrece sus servicios de consultoría individualizada online para que aprendas a mejorar tus digestiones y tu energía.

www.gemmahortet.com