



Fecha de publicación:
21/02/2024

Sello Editorial:
Alenta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Un hogar (casi) libre de tóxicos

Eva Liljeström

CONTROLA LOS TÓXICOS, RECUPERA TU CASA

CONTROLA LOS TÓXICOS, RECUPERA TU CASA

Invisibles pero dañinos

¿Alguna vez has contado las calorías que consumes? ¿O las horas de ejercicio que haces cada semana? **Si te preocupas por llevar una dieta equilibrada y te esfuerzas por incluir la actividad física en tu día a día, ¿no crees que también deberías poder controlar los tóxicos que te rodean?**

Cada día estamos expuestos a decenas de miles de sustancias químicas que entran en nuestro organismo sin que nos demos cuenta. Muchas de ellas son imprescindibles para la vida, pero otras nos la perjudican. Están en el aire, el agua, los alimentos que comemos, los productos que usamos...

Acostumbrados a querer un jabón que cada vez limpie más, una crema que huela mejor o una fruta que nunca se oxide, **hemos abierto la puerta de nuestro hogar a miles de tóxicos** que ponen en riesgo nuestro bienestar y el del medio ambiente.

En estas páginas descubrirás las sustancias potencialmente peligrosas que te acompañan en tu día a día y conocerás remedios y alternativas para despedirte de ellas.

Haz que tu casa vuelva a ser un lugar seguro.

Eva Liljeström

Eva Liljeström estudió Ciencias Ambientales en la Universidad de Granada, donde descubrió el complejo mundo de la toxicología y su relación con la salud y el medio ambiente.

En la actualidad dirige el proyecto Casa sin Tóxicos, desde el que orienta a miles de familias en sus cambios de hábitos para mejorar su salud y evitar, o reducir la exposición a sustancias peligrosas.

Compagina su labor divulgativa con su presencia como ponente en ferias de ecología, salud y sostenibilidad. Es también una apasionada de los aceites esenciales y desde hace años explora su potencial como Brand Partner de la empresa líder en el sector, Young Living.

Su trabajo, tanto desde @casasintoxicos y , como en sus otras facetas, apuesta por dar herramientas a las familias para construir un hogar más sano, equilibrado y libre de sustancias dañinas.