

image not found or type unknown



# 1000 días

**Leire Piriz**

**Fecha de publicación:**  
08/05/2024

Descubre las claves nutricionales que te ayudarán a cuidar de tu bebé (¡y de ti!) desde el inicio de la gestación hasta sus primeros dos años de vida.

**Sello Editorial:**  
Zenith

**Descubre las claves nutricionales que te ayudarán a cuidar de tu bebé (¡y de ti!) desde el inicio de la gestación hasta sus primeros dos años de vida.**

## Contacto de prensa

Los 1.000 días que van desde el inicio del embarazo hasta los primeros dos años de vida del bebé conforman la mayor **ventana de oportunidad para asegurar su futura salud**. Por eso, es clave promover conductas saludables para cuidarlo (y cuidarnos a nosotras) durante esta etapa tan importante.

**Nombre:** Paloma Cordón

En este libro, la *coach* nutricional y dietista Leire Piriz nos ayuda a **crear hábitos saludables desde una edad temprana que ayudarán a prevenir problemas de salud a largo plazo**, apoyándose siempre en evidencias científicas y en el sentido común. Desde una perspectiva integrativa, aborda el impacto de la alimentación y los hábitos durante el embarazo, así como el tipo de parto y de lactancia y la introducción de la alimentación complementaria. Además, desmitifica creencias limitantes sobre alimentación, dando el valor que se merece al estilo de vida ya desde el útero materno y **derribando muros y errores que percibe no solo como profesional de la salud, sino también como madre**.

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:**  
pcordon@planeta.es

image not found or type unknown



## Leire Piriz

**Leire Piriz** es *coach* nutricional, dietista holística y naturópata especializada en alimentación oriental, viva, emocional y consciente. Está especializada en nutrición pediátrica, fertilidad, embarazo y lactancia. Actualmente, tiene dos hijas y se dedica a ayudar a parejas que desean formar una familia, a embarazadas y a madres y padres preocupados por la alimentación de sus hijos e hijas. También colabora con medios de comunicación, participa en ponencias y realiza formaciones a familias y educadores sobre alimentación saludable y otras terapias naturales. Tiene consultas privadas de dietética y Medicina China en la Comunidad Valenciana y también atiende *online*. Con Zenith ha publicado *Zumoterapia para las 4 estaciones* (2015) y *Smoothies verdes* (2016).