

1000 días

Leire Piriz

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.

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.

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.

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**.

Fecha de publicación:

08/05/2024

Sello Editorial:

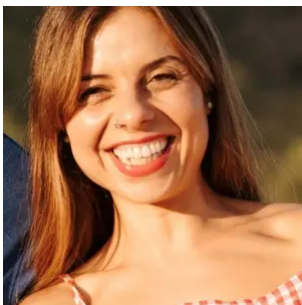
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



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).