



Toma las riendas de tu salud

Elisa Blázquez

Transforma tus hábitos a través de la alimentación consciente y gana en salud.

Transforma tus hábitos a través de la alimentación consciente y gana en salud.

¿Te sientes abrumado por la cantidad de información sobre salud disponible hoy en día? ¿Ves complicado hacer buenas elecciones en un mundo acelerado y lleno de ultraprocesados?

Con este libro mejorarás tu microbiota, tus digestiones, tus niveles de energía y tu calidad de vida. En él encontrarás una guía práctica para elaborar menús diarios, hacer la lista de la compra y cocinar de manera saludable.

Elisa Blázquez te propone un **enfoque integrativo para comprender cómo las rutinas y el entorno afectan a la salud física y mental**. La autora explora el impacto de algunos alimentos, señalando cómo debilitan el intestino y promueven la inflamación crónica, e introduce métodos para **fortalecer la microbiota y la salud metabólica** a través de una dieta antiinflamatoria.

Toma las riendas de tu salud te enseña a conocer tu cuerpo y sus conexiones en profundidad y te ayuda a realizar un **cambio** significativo y sostenible en tus **hábitos** y prioridades.

Aprende a cuidarte de manera consciente y eficaz.

«Elisa me ha guiado en mi transformación hacia una vida más saludable y feliz, ayudándome a entender cómo funciona mi cuerpo. Estoy segura de que este libro te será de gran ayuda para conseguir tu mejor versión». **PILAR RUBIO**

Fecha de publicación:
25/09/2024

Sello Editorial:
Espasa

Contacto de prensa

Nombre: Fernanda Azeredo

Teléfono: 914230355

Email: fazeredo@planeta.es

Nombre: Elena Suárez

Teléfono: 618697367

Email: elena.suarez@planeta.es

Nombre: Sara Ayllón

Teléfono: 914230353

Email: sayllon@planeta.es

Nombre: Nuria Quintanar

Teléfono: 914230377

Email: nquintanar@espasa.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 914 23 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: María Luque

Teléfono: 916008074

Email: mluquec@planeta.es



Elisa Blázquez

Elisa Blázquez estudió Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Complutense de Madrid. Está especializada en **inmunonutrición y coaching nutricional**, y, además, ha realizado diversos cursos y posgrados sobre nutrición holística, suplementación, fitoterapia y biología molecular.

Es una de las pioneras en España en el campo de la **nutrición clínica integrativa**. Tiene más de quince años de experiencia trabajando con pacientes para el abordaje nutricional de enfermedades crónicas, prevención de salud, microbiota y salud intestinal y mejora del rendimiento físico e intelectual.

En la actualidad dirige su propio equipo llamado **Tu nutricionista integrativa**. Compagina su actividad asistencial con la divulgación en medios de comunicación como conferenciante, docente y en redes sociales @elisa.blazquez.