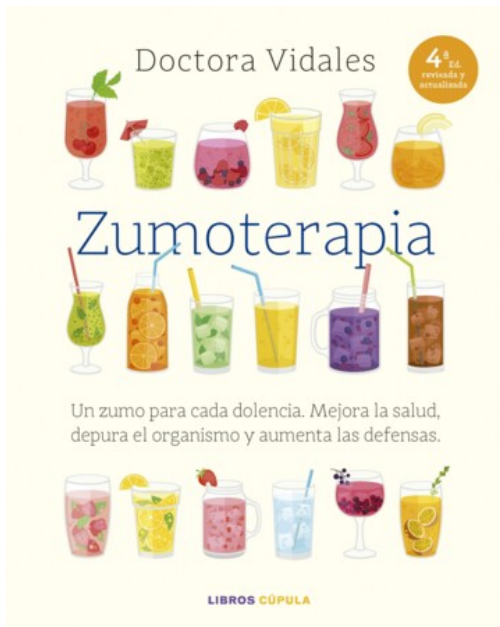




Fecha de publicación:
27/11/2024

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordova@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Zumoterapia. Nueva edición actualizada

Dra. Vidales

Un zumo para cada dolencia. Mejora tu salud, depura el organismo y aumenta las defensas.

Un zumo para cada dolencia. Mejora tu salud, depura el organismo y aumenta las defensas.

Descubre el método más natural para **depurar nuestro organismo y aportarle la energía y los nutrientes que necesita**: la zumoterapia. En esta obra, la Doctora Vidales te ofrece una amplia selección de zumos y batidos, clasificados por estaciones para aprovechar las frutas y verduras de temporada. Estas recetas te ayudarán a prevenir y tratar las patologías propias de cada época del año, además de otras dolencias derivadas de nuestro estilo de vida actual.

En *Zumoterapia* encontrarás:

- Una introducción a la zumoterapia y a la fitoterapia: las propiedades de ochenta frutas, verduras, hierbas y especias para una vida sana.
- Zumos indicados según cada estación: para combatir la alergia primaveral, los catarros, la caída del cabello, los trastornos del sistema inmunitario, el dolor de garganta...
- Batidos especiales para tratar la diabetes, paliar los síntomas de la menopausia, reducir el colesterol, adelgazar o prevenir el envejecimiento, entre otros.
- Recomendaciones dietéticas y un calendario de frutas y verduras.

Con esta guía gozarás de buena salud de la forma más nutritiva y sabrosa.

¡Atrévete a probar Zumoterapia!

Dra. Vidales

La doctora **Conchita Vidales** es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, especialista en Nutrigenética y Medicina Estética. También es miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid, especialista en trastornos del comportamiento alimentario y experta en Mindfulness por la Universidad de La Salle.

A lo largo de su extensa carrera profesional ha ejercido como directora de nutrición en diferentes aseguradores de clínicas privadas y ha participado en numerosos congresos y seminarios. Actualmente es directora del área de Nutrigenómica de la Clínica Demya (Martín del Yerro | Amselem) en Madrid. Es colaboradora habitual en publicaciones relacionadas con la Medicina y la Nutrición, así como en programas de TV y Radio. Es activista voluntaria en la Hospitalidad de Nuestra Señora de Lourdes y colabora con la asociación MAT4 ÁFRICA como médico general en Ghana y Sierra Leona.

Junto con Paloma Gómez Borrero y María Blasa Gómez- Arroyo es coautora de otros dos libros: *Cocina sin sal* y *Nutrición infantil*. En Libros Cúpula ha publicado también *Superalimentos para los niños*, *Lo mío no es hambre, es ansiedad*, *Cocina que cura*, *Zumoterapia*, *La digestión perfecta*, *Activa tu metabolismo para cambiar tu vida* y *Verde que te quiero verde*.