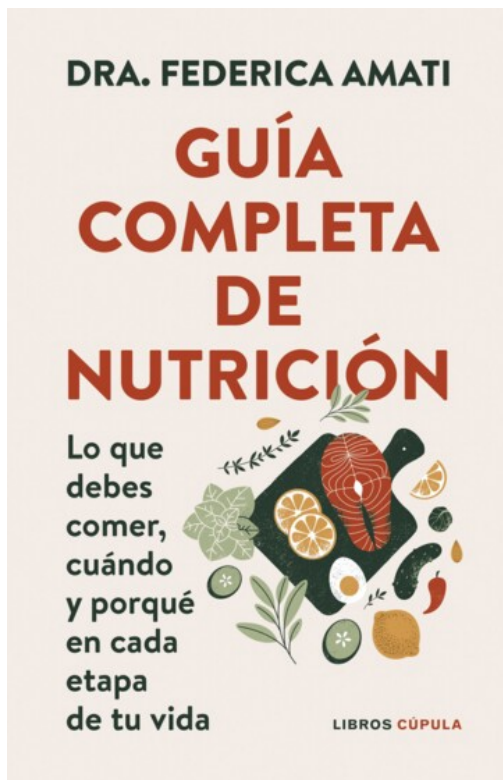




Fecha de publicación:
26/02/2025

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

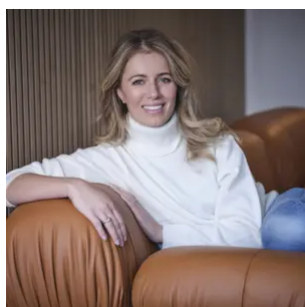
Teléfono: 934928633

Email: pcordova@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Guía completa de nutrición

Dra. Federica Amati

El manual definitivo para aprender a comer bien de por vida.

El manual definitivo para aprender a comer bien de por vida.

Una guía de nutrición con respaldo científico para todas las etapas de la vida.

En este libro la doctora, científica médica y nutricionista Federica Amati explora la verdadera ciencia detrás de la nutrición. Si sigues sus consejos, aprenderás a comer para una mejor salud en cada etapa de la vida y descubrirás lo que todo el mundo debería saber cómo la verdad sobre los superalimentos y los ultraprocesados; el papel crucial de la nutrición antes de la concepción; cómo las elecciones de alimentos pueden favorecer la longevidad; consejos específicos para una buena salud en cada etapa de la vida.

Además, encontrarás toda la información relevante sobre qué alimentos funcionan para el cuerpo y la mente y sobre qué estrategias nutricionales claras están respaldadas por las últimas investigaciones científicas.

Porque cuando se trata de alimentos, no hay una solución única para todos.

Dra. Federica Amati

La dra. Federica Amati es una científica médica posdoctoral y nutricionista con más de diez años de experiencia en investigación científica. Está comprometida con la realización de investigaciones continuas sobre nutrición, salud pública y salud mental en el Imperial College de Londres junto con el NIHR y el Centro Colaborador de la OMS. También dirige las comunicaciones científicas de la empresa de nutrición personalizada ZOE, donde trabaja junto con el dr. Tim Spector.