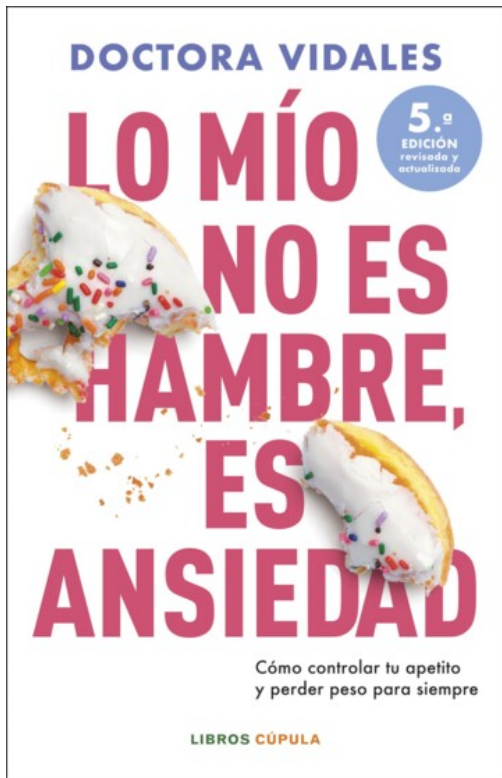




Lo mío no es hambre, es ansiedad. Nueva edición actualizada

Dra. Vidales

Nueva edición revisada y actualizada del libro, que ofrece las claves para controlar el hambre, tanto las psicológicas como las relacionadas con trastornos hormonales.

Nueva edición revisada y actualizada del libro, que ofrece las claves para controlar el hambre, tanto las psicológicas como las relacionadas con trastornos hormonales.

¿No consigues adelgazar porque la ansiedad no te deja? ¿Picas aunque no tengas hambre? ¿Encuentras consuelo en la comida cuando tienes algún problema? ¿Crees que lo tuyo no es hambre, que es ansiedad?

En esta obra, la Doctora Vidales, especialista en nutrición y colaboradora en diversos programas de televisión, te ofrece las claves para controlar y tratar esa ansiedad que te hace comer de forma compulsiva. Averigua qué alimentos tienen un poder saciante y cuáles abren más el apetito, cada cuánto es aconsejable comer y descubre otros tratamientos complementarios para combatir la ansiedad.

Sigue el método de la reconocidísima Doctora Vidales, y controla tu ansiedad y tu peso.

Fecha de publicación:
02/04/2025

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



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 col-labora 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*.