



Fecha de publicación:
12/03/2025

Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Comer puede ser maravilloso

Pixie Turner

Una aproximación novedosa para entender nuestra relación con la comida desde un punto de vista psicológico, más allá de dietas, restricciones y normas.

Una aproximación novedosa para entender nuestra relación con la comida desde un punto de vista psicológico, más allá de dietas, restricciones y normas.

¿Qué relación tienes con la comida? ¿Es para ti una fuente de placer, o más bien de culpa, vergüenza, premios y castigos? ¿Alguna vez te has preguntado por qué es tan complicado?

Nos hemos acostumbrado tanto a la idea de que hay alimentos «buenos» y «malos» que casi no nos damos cuenta de la poca distancia que existe entre pensar así y creer que hacemos algo malo por comernos un dulce. Así escrito, puede sonar un poco drástico, pero piensa cuántas veces has escuchado a alguien decir: «No, gracias, no quiero pastel. Hoy me voy a portar bien» u «Hoy me he portado fatal, me he hinchado a chocolate...». Este libro presenta una nueva y necesaria aproximación a nuestra relación con la comida. En lugar de centrarse en las reglas, la reducción y la restricción, esta guía práctica te ayudará a descubrir las raíces psicológicas de tus hábitos alimentarios, y te mostrará una nueva forma de enfocar la alimentación que te liberará de tu relación destructiva con la comida.

Ya sea que tengas problemas de desórdenes alimenticios, de imagen corporal, o que simplemente te sientas atrapado por la cultura de la dieta, la experiencia de esta autora como nutricionista y psicoterapeuta te ayudará a descubrir cómo tus emociones afectan directamente a lo que comes. Nuestros hábitos a la hora de comer son más a menudo de lo que creemos intentos de resolver problemas subyacentes. Al mostrarnos el camino para afrontar las emociones difíciles y los recuerdos que hay detrás de ellas, este libro te empodera para que vuelvas a comer con libertad y te sientas a gusto en tu propio cuerpo.

«Mi objetivo principal siempre es educar a las personas para que puedan tomar decisiones informadas sobre su salud basadas en información precisa. Quiero ayudar a las personas a sentirse más cómodas con la comida y disfrutarla, porque la vida es demasiado corta para no hacerlo. Es por eso que cada capítulo incluye teoría científica para desmentir mitos y recetas para ponerla en práctica»

Pixie Turner

Pixie Turner es nutricionista, divulgadora científica y psicoterapeuta especializada en TAC (Terapia de Aceptación y Compromiso). Suma más de 130.000 seguidores en sus redes sociales y tiene un podcast muy popular llamado In Bad Taste. Turner ha participado como experta en numerosos medios de comunicación y es autora de otros tres libros de nutrición y emociones.