



Vida antiinflamatoria

Clàudia Llopis

Una guía práctica y transformadora que te enseñará a revitalizar tu vida mediante un enfoque antiinflamatorio, basado en la experiencia personal de la autora con una enfermedad autoinmune.

Una guía práctica y transformadora que te enseñará a revitalizar tu vida mediante un enfoque antiinflamatorio, basado en la experiencia personal de la autora con una enfermedad autoinmune.

Este libro te ofrece herramientas cotidianas y sencillas para hacer cambios duraderos en un mundo donde la inflamación y el cansancio parecen ser la norma. Desde consejos sobre cómo eliminar los alimentos proinflamatorios de nuestra alimentación hasta estrategias para añadir superalimentos que te harán recuperar la energía, aprenderemos a mejorar el sueño, a incorporar el ejercicio en nuestro día a día, a gestionar el estrés y a eliminar tóxicos de nuestra vida sin esfuerzo ni complicaciones.

Fecha de publicación:

26/02/2025

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Clàudia Llopis

Clàudia Llopis Vilalta (@claudia.llopis) es una destacada dietista integrativa y creadora de contenido especializada en el estilo de vida antiinflamatorio. Desde los 7 años, ha convivido con la artritis reumatoide, una enfermedad autoinmune que afecta las articulaciones. Tras más de dos décadas de medicación con graves efectos secundarios, Clàudia decidió transformar radicalmente su vida con el apoyo de profesionales de salud integrativa. Los rápidos avances en su bienestar la impulsaron a compartir su experiencia y conocimiento con la mayor cantidad de personas posible.

Hoy, a través de asesorías individuales y grupales, El Club de Alimentación Antiinflamatoria, talleres y webinars, Clàudia ayuda a miles de personas a mejorar su salud, recuperar su energía vital y alcanzar un bienestar duradero. Su enfoque holístico, que integra alimentación, ejercicio, gestión del estrés, reducción de tóxicos y mentalidad positiva, es el pilar de su propio proceso de sanación y de los valiosos recursos que ofrece para seguir un estilo de vida antiinflamatorio.

@claudia.llopis

www.alimentacionantiinflamatoria.com