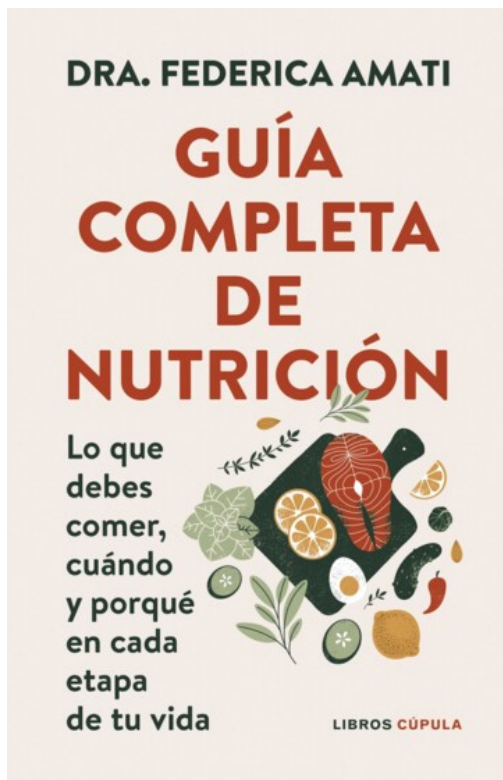




## Guía completa de nutrición

**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.

**Fecha de publicación:**

26/02/2025

**Sello Editorial:**

Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

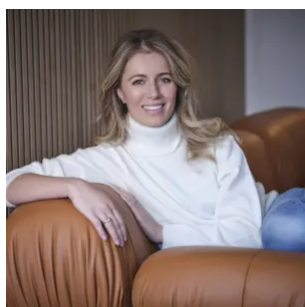
**Teléfono:** 934928633

**Email:** pcordon@planeta.es

**Nombre:** Ester Torras

**Teléfono:** 934928895

**Email:** etorras@planeta.es



## Dra. 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.