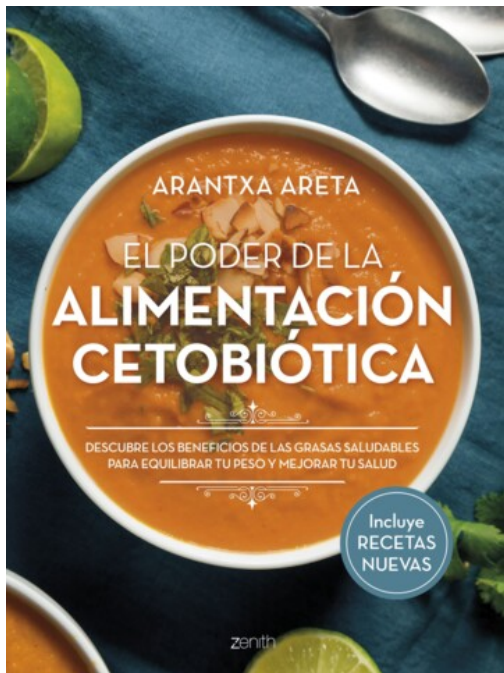




Fecha de publicación:
07/05/2025

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



El poder de la alimentación cetobiótica

Arantxa Areta

Únete a la revolución cetobiótica: come grasa para perderla.

Únete a la revolución cetobiótica: come grasa para perderla.

Falta de energía, kilos de más, dolores de cabeza, ansiedad, piel apagada, hinchazón, infecciones recurrentes... Estamos tan acostumbrados a convivir con estas dolencias que nos resignamos o nos medicamos, sin tener en cuenta que el alimento puede ser nuestra mejor medicina.

De la mano de Arantxa Areta, *coach* nutricional con una dilatada experiencia, descubrirás el poder de la **alimentación cetobiótica**, que combina los principios de la dieta cetogénica y la macrobiótica. A través de esta novedosa alimentación disfrutarás de los beneficios de entrar en cetosis (utilizar las grasas como combustible), ayunar de forma intermitente y consumir alimentos-medicina para transformar tu salud.

Además de conceptos clave para equilibrar el peso y la salud, en esta edición ampliada encontrarás listas de alimentos que se convertirán en tus mejores aliados y **más de 70 recetas** cuidadosamente diseñadas para que tu dieta sea aún más variada, sabrosa y fácil de seguir.

Cambia tu alimentación y cambiarás tu vida.

Arantxa Areta

Arantxa Areta es especialista en alimentación energética, emocional y macrobiótica, y una apasionada de la cocina y la alimentación saludable, mediterránea y tradicional. Tras años de investigación y experimentación, ha ido encontrando una forma de vida que posibilita trabajar las emociones y la mente a través de la alimentación, para tener una vida más saludable.