



Fecha de publicación:
31/07/2025

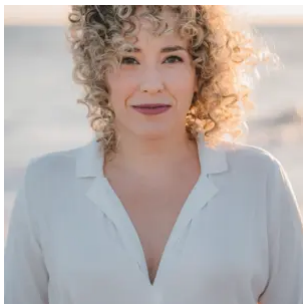
Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Tu cuerpo no es un problema

Rocío Rodríguez

Aprende a sanar tu relación con la comida y tu cuerpo desde su raíz emocional de la mano de una psicóloga experta en psiconutrición.

Aprende a sanar tu relación con la comida y tu cuerpo desde su raíz emocional de la mano de una psicóloga experta en psiconutrición.

Este libro es un abrazo para tu cuerpo, tu mente y tus emociones.

¿Te sientes atrapada en un bucle de dietas, culpa y lucha constante con tu cuerpo? En estas páginas no encontrarás fórmulas mágicas ni reglas imposibles de seguir. En su lugar, Rocío Rodríguez, psicóloga experta en imagen corporal y psiconutrición, te invita a explorar el vínculo emocional que hay detrás de tu relación con la comida y a comprender las creencias y emociones que la sostienen. Más allá del «qué» y del «cómo» comes, se adentra en el «para qué» lo haces.

A través de un enfoque práctico y profundamente revelador, esta guía te ayudará a identificar las trampas que se esconden tras las dietas, comer de forma más intuitiva y enfrentar el miedo a engordar. Pero no se queda ahí: también te ayudará a gestionar tus emociones, ganar confianza, y liberarte de las autoexigencias y juicios que te han limitado durante tanto tiempo.

Porque la verdadera transformación no ocurre en tu físico, sino en cómo te relacionas contigo misma y cómo te valoras. Atrévete a descubrirte, a abrazarte y a construir una relación más libre y auténtica con la mujer increíble que siempre has sido.

Rocío Rodríguez

Rocío Rodríguez Dionisio es psicóloga general sanitaria y psicoterapeuta experta en trastornos de la conducta alimentaria, psiconutrición, imagen corporal y trauma, con más de quince años de experiencia clínica. Licenciada en Psicología, cuenta con una amplia formación complementaria con una base constructivista y sistémica. Su enfoque es integrador y con perspectiva de género, y ha trabajado en diversos recursos asistenciales, coordinando equipos, ofreciendo grupos de apoyo a familias con trastornos alimentarios, formando y supervisando a otros profesionales sanitarios y atendiendo a personas que sufren problemas con la comida y con sus cuerpos. Actualmente, combina la atención a pacientes en su consulta *online*, la formación y la divulgación sobre salud mental en conferencias y en redes sociales.