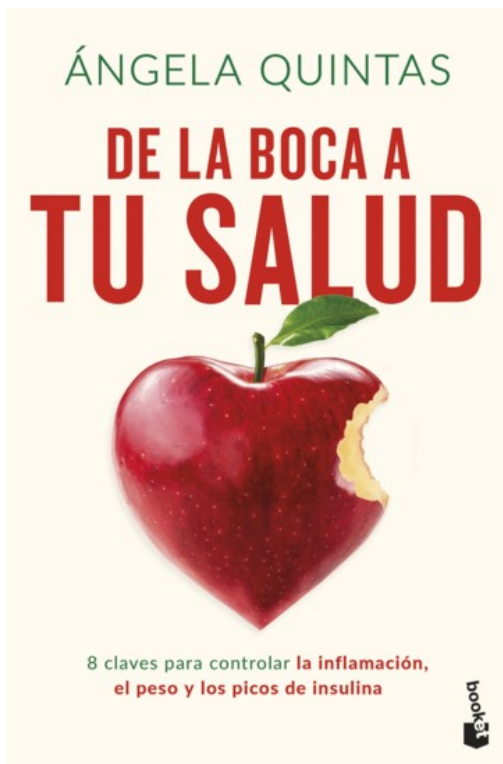




Fecha de publicación:

21/01/2026

Sello Editorial:

Booket

Contacto de prensa



De la boca a tu salud

Ángela Quintas

La autora del método *Adelgaza para siempre*, que ya ha ayudado a más de 250.000 lectores, reúne todo lo que debemos saber sobre alimentación y salud.

La autora del método *Adelgaza para siempre*, que ya ha ayudado a más de 250.000 lectores, reúne todo lo que debemos saber sobre alimentación y salud.

¿Se pueden mejorar el insomnio, la ansiedad, el estrés, la inflamación, los síntomas de la menopausia o la migraña con la alimentación? Este libro, escrito en un lenguaje ameno y entretenido, te demostrará que sí.

Ángela Quintas lleva más de veinte años en consulta ayudando a pacientes de todo tipo que buscan un método para adelgazar, recuperar su salud digestiva o entender qué alimentos los protegen frente a distintas patologías. Fruto de tan dilatada experiencia es este manual, que ayudará a sanar tanto a hombres como a mujeres de todas las edades. Aquí encontrarás dietas con menús específicos muy fáciles de seguir, que te permitirán entender qué le conviene a tu cuerpo para vivir mejor y más feliz.

Ángela Quintas

Ángela Quintas es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana. Desde hace veinte años dirige con gran éxito su propia consulta de nutrición. Es miembro del Instituto Europeo de Dietética y Micronutrición. Además, es directora del podcast *¿Cómo comes?*, y colaboradora del programa *A vivir, que son dos días*, ambos en la Cadena SER. Sus artículos se han publicado en las revistas *Buenavida*, de *El País*, u *Objetivo Bienestar*. También es asesora nutricional en películas de directores como Daniel Sánchez-Arévalo, Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Alberto Rodríguez, entre otros. *Adelgaza para siempre*, *Las recetas de Adelgaza para siempre*, *El secreto de la buena digestión* y *¿Por qué me duele la tripa?*, sus anteriores libros, son todo un éxito de ventas.