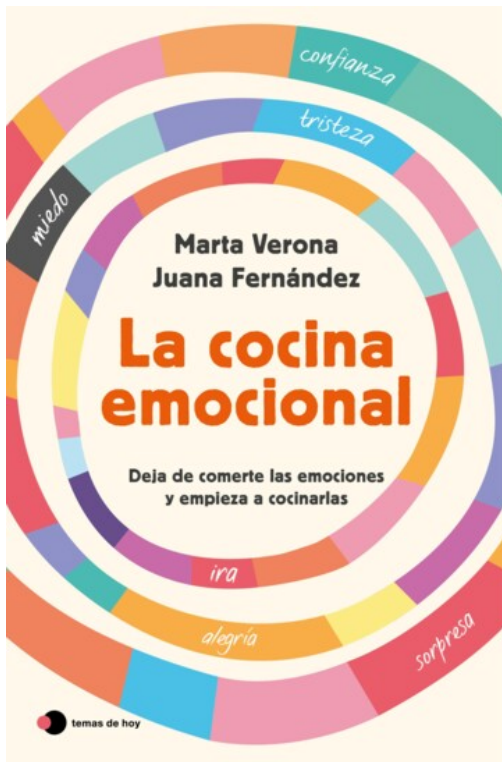




La cocina emocional

Marta Verona, Juana Fernández

MARTA VERONA y JUANA FERNÁNDEZ UNEN NUTRICIÓN, PSICOLOGÍA Y COCINA PARA QUE EMPIECES A ENTENDER TUS EMOCIONES Y A DAR A TU CUERPO TODO LO QUE NECESITA.

MARTA VERONA y JUANA FERNÁNDEZ UNEN NUTRICIÓN, PSICOLOGÍA Y COCINA PARA QUE EMPIECES A ENTENDER TUS EMOCIONES Y A DAR A TU CUERPO TODO LO QUE NECESITA.

¿Comemos como sentimos o sentimos como comemos? ¿Puede un plato calmarnos cuando acecha la ansiedad o levantarnos el ánimo en un mal día?

Marta Verona, chef y nutricionista, y Juana Fernández, psicóloga, nutricionista y neuropsicóloga, nos invitan a emprender un para equilibrar nuestras emociones mientras desmontamos mitos nutricionales y transformamos la cocina en un espacio de placer, calma y autocuidado.

A través de un sinfín de claves, recetas y ejercicios, este libro nos ayudará a dejar atrás la culpa y, sobre todo, reconciliarnos con la comida y con nosotras mismas.

Fecha de publicación:

02/09/2026

Sello Editorial:

Temas de Hoy

Contacto de prensa

Marta Verona

Marta Verona es nutricionista, divulgadora y docente especializada en nutrición culinaria. Ganadora de MasterChef 6, ha destacado por acercar la cocina saludable y la ciencia de la alimentación al gran público. Compagina sus colaboraciones en medios (radio y televisión) con la docencia en el Basque Culinary Center y su actividad en redes sociales, donde supera los 630.000 seguidores.

Juana Fernández

Juana Fernández es psicóloga general sanitaria, dietista-nutricionista y con un postgrado en Neurociencias con especialidad en Conducta Alimentaria. Además de pasar consulta clínica presencial y *online*, es fundadora de @nutricional_mente y del podcast *El lunes empiezo*, así como directora sanitaria de la clínica Equilibri, donde acompaña desde hace más de quince años a mujeres que quieren mejorar su relación con la comida, el cuerpo y las emociones.