

image not found or type unknown



Eres lo que comes

Dra. Gillian McKeith

Fecha de publicación:

21/06/2011

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL: Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

La dieta que cambiará tu vida.

Comer saludablemente es la clave del bienestar. Nuestro cuerpo está formado por trillones de células. La comida afecta a todas ellas y, por extensión, a cada aspecto de nosotros: estado de ánimo, energía, apetito, capacidad de pensar, deseo sexual, sueño y salud en general. Si te alimentas mal sólo conseguirás acumular grasa y disminuir tu energía y tu capacidad cerebral.

Si estás luchando contra tu peso, sientes que no tienes energía, tienes problemas de salud o simplemente quieres aumentar tu vitalidad, *Eres lo que comes* es tu libro. En él encontrarás:

Las claves para conocer tu cuerpo y evaluar tu estado de salud a través de las señales más habituales que éste emite.

Las soluciones para superar los problemas más comunes: peso, cansancio, estrés, síndrome premenstrual y alteraciones hormonales.

La verdad sobre aquellos temas de los que casi nunca hablamos: desórdenes digestivos, gases, problemas urinarios o hemorroides.

Una dieta que, en vez de basarse en restricciones, introduce nuevos alimentos de los que, quizás, nunca habías oído hablar.

Incluye también un test para conocer tu sistema inmunológico y tu nivel de estrés, saludables recetas, un programa revitalizante de siete días con un completo plan alimenticio, consejos prácticos de ejercicio y relajación, y una dieta desintoxicante con la que conseguirás aumentar tu vitalidad y energía.

Todo ello para conseguir esta transformación que, a través de tus hábitos alimenticios, hará que te sientas mejor, tanto por dentro como por fuera. Inténtalo y verás...

Dra. Gillian McKeith

Dra. Gillian McKeith es una nutricionista reconocida internacionalmente y directora de la prestigiosa clínica McKeith de Londres. Está considerada la mejor experta en nutrición del Reino Unido.