

COMER NO ES PECADO. GUIA DE NUTRICION PARA CUERPO Y ALMA



BILIC, MIHAELA

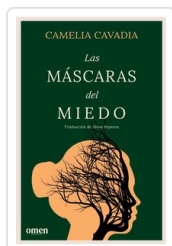
SINOPSIS

¿Qué papel juegan las emociones en nuestra relación con la comida? ¿Es cierto que comer por la noche engorda? ¿Qué influye realmente en el aumento de peso y cómo podemos organizar las comidas según nuestro ritmo de vida? En un entorno saturado de mensajes contradictorios sobre qué es «bueno» o «malo» para nuestra salud, elegir una alimentación equilibrada se ha vuelto cada vez más desafiante. Los estudios científicos cambian y se reinterpretan, lo cual puede dificultar saber qué, cuánto y cuándo comer. En Comer no es pecado, la Dra. Mihaela Bilic, nutricionista experta con una larga trayectoria, profundiza en estas y otras cuestiones, ofreciendo herramientas prácticas y realistas para cultivar una alimentación saludable y sostenible. Desmitifica las ideas erróneas y los mensajes inconsistentes sobre nutrición que recibimos a diario, permitiéndonos entender por qué sentimos antojos, qué nos impulsa a comer en exceso y cómo el contexto social y emocional influye en nuestra relación con la comida. Comer no es pecado es una guía imprescindible para quienes buscan comprender la conexión entre la men ...



Editorial	OMEN EDICIONES
Materia	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO
Colección	OMEN
EAN	9788412865806
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	150x230x15 mm.
Peso	536
Precio (Imp. inc.)	18,50€
Fecha de lanzamiento	26/11/2024

Títulos relacionados



MASCARAS DEL MIEDO, LAS
CAVADIA, CAMELIA



HOMBRE NUEVO, EL
DUMITRESCU, GRIGORE



LATIDOS. 10 + 1 HISTORIAS DE
AMOR INOLVIDABLES
AA.VV.