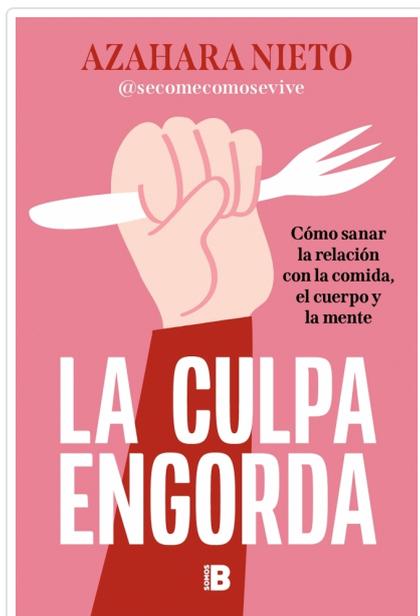


# CULPA ENGORDA, LA



AZAHARA NIETO

## SINOPSIS

Aprende a comer libre de culpas, dietas y miedos a través de un enfoque radical para sanar a una sociedad obsesionada con la delgadez. ¿Y si el problema no eres tú, sino lo que te han hecho creer sobre tu cuerpo? Durante años nos han enseñado que cuidarse es sinónimo de adelgazar, que la fuerza de voluntad es la clave del éxito nutricional y que solo hay un cuerpo ideal en el que debemos encajar. Pero ¿y si todo eso fuera mentira? En este libro la nutricionista Azahara Nieto nos invita a dismantlar los mitos de la cultura de dieta que nos han llevado a odiar nuestro cuerpo y a vivir con culpa cada vez que comemos. Con un enfoque profundamente humano, la autora nos acercará a una nutrición que va más allá de contar calorías o de seguir estrictos planes de alimentación, alejada de los estereotipos, la presión estética y el modelo pesocentrista que invisibiliza otras formas de bienestar. A través de la evidencia científica, experiencias personales y ejercicios, aprenderemos a revisar nuestra relación con la comida, comprenderemos el impacto real de los estigmas corporales y descubriremos que la salud no tiene talla. Aquí no encontraremos menús para perder peso, sino propuestas para ganar bienestar, paz y libertad. Este libro no busca transformar tu cuerpo, sino ayudarte a dejar de pelearte con él...



Editorial	EDICIONES B
Materia	[WBA] COCINA GENERAL Y RECETAS
EAN	9788466682077
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	2130x1400x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	09/10/2025