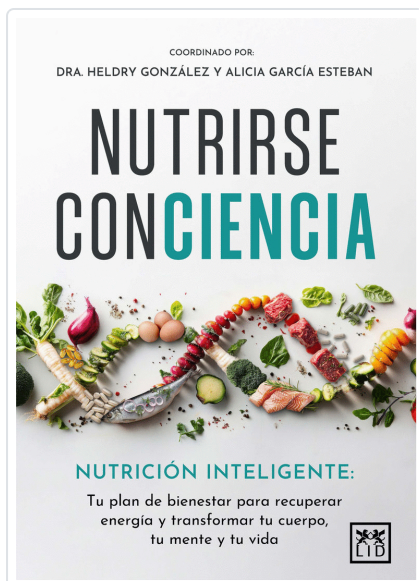


NUTRIRSE CONCIENCIA



GARCÍA ESTEBAN, ALICIA; GONZÁLEZ TORRES, HELDRY

SINOPSIS

¿Cuántas veces pensaste en comer más sano y volviste a los malos hábitos? ¿Te gustaría tener más energía y mejorar tu relación con la comida? ¿Sabes cómo prevenir enfermedades cardiovasculares a través de la alimentación? ¿Alguna vez te has preguntado si deberías tomar algún suplemento?

Nutrirse ConCienCia responde a estas y muchas otras preguntas, desmonta mitos y ofrece consejos prácticos para disfrutar de una alimentación consciente, saludable y adaptada a cada etapa de la vida. Con una visión integral y preventiva, y con aportaciones de profesionales de distintas disciplinas, este libro ayuda a identificar riesgos, prevenir enfermedades crónicas y mejorar el bienestar físico y mental. Desde una base científica actualizada, se abordan temas clave como la nutrición deportiva, el envejecimiento activo, la longevidad saludable, la suplementación adecuada o la relación con la imagen corporal, promoviendo la aceptación y el cuidado personal.

Además, ofrece herramientas y soluciones para alcanzar un equilibrio personal y emocional, elegir mejor los alimentos y comprender cómo pequeñas decisiones diarias influyen en la calidad de vida.

Nutrirse ConCienCia deja atrás la desinformación, no impone reglas ni modas pasajeras y te invita a reconectar con tu cuerpo, tomar el control de tu salud y vivir con más energía, consciencia y bienestar.

COORDINADORES: Dra. Heldry González y Alicia García Esteban

AUTORES: Alicia García Esteban, Ángela Gil Villalvilla, Heldry González Torres, Javier Castellanos Perea, Jon Keltza Martínez SantaColoma, José María Aguilar Ortiz, Karina Beatriz Rey Garcia, María Luisa Ortega Leonardo, Miriam Nova Sánchez, Montse Prados Pérez, Patricia Quintana Wareham y Rosa Maria Nieto Villarrubia....



Editorial	LID
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788410221819
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	0x1522x0 mm.
Peso	335
Precio (Imp. inc.)	23,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/09/2025