

# MUCHO MÁS QUE PECHUGA Y LECHUGA



Julia Palacios (@gaspachodepoleo)

## SINOPSIS

Comer no debería ser una batalla constante. Haz las paces con la comida y vuelve a disfrutar de sentarte a la mesa. ¿Alguna vez te has sentido «sana» por pedir una ensalada y «fatal» por comerte un postre? ¿O has pensado que una sesión de gimnasio «arregla» la pizza del viernes? Si tus comidas están llenas de culpa y estás harta de pelearte con el plato, este libro es para ti. Sin recetas milagrosas ni promesas vacías, la nutricionista especializada en conducta alimentaria Julia Palacios te acompaña con base científica, herramientas prácticas y sin dramas: entiende qué necesitas, aprende a organizarte sin rigidez y disfruta de sentarte a la mesa, volviendo a incluir el placer y la calma en el menú. ¿Qué cambios te esperan con este libro? -Una mejor relación con la comida. -Un autocuidado más realista, flexible y basado en lo que necesitas. -Descubrirás que la comida puede ser un placer. -Una mayor conexión con tu cuerpo....



Editorial	BRUGUERA
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788402431103
Status	Disponible
Páginas	264
Tamaño	150x230x0 mm.
Peso	4
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/05/2026