Bilic, Mihaela

Comer no es pecado

Guía de nutrición para cuerpo y alma

¿Qué papel juegan las emociones en nuestra relación con la comida? ¿Es cierto que comer por la noche engorda? ¿Quéinfluye 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 mente y la alimentación y recuperar una relación positiva y libre de culpa con la comida, evitando dietas restrictivas y prohibi...

Argitaletxea	Omen
Bilduma	Omen Life
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	224
Neurria	230x150x15 mm.
Pisua	536
Hizkuntza	Español
Gaia	Medicina y salud
EAN	9788412865806
PVP	18,50 €
PVP,BEZik gabe	17,79 €

9788412865806