

## Nutrición integrativa para toda la familia

Salud, esbeltez y energía en 40 días

Galofré, Blanca

Editorial: El Grano de Mostaza

ISBN: 9788494873973

Páginas: 299

Dimensiones: 15,24 x 22,86 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €



### SINOPSIS

"Hoy queremos estar más sanos, ser más esbeltos y tener más vitalidad, pero se nos plantean una gran cantidad de interrogantes: ¿Es tan mala la leche como dicen? ¿Por qué me hincho? ¿Cómo solucionar el estreñimiento? ¿Debo eliminar de la dieta los alimentos procesados? ¿Cómo puedo paliar los efectos de la menopausia?"

Los trastornos hormonales y digestivos afectan a muchas personas, suponen perder calidad de vida y tienen consecuencias preocupantes. En este libro se dan pautas sobre cómo tiene que ser la alimentación en las diferentes etapas y situaciones de la vida. También se recomiendan los tipos de ejercicio físico adecuados y se descubren recetas sencillas para cocinar con facilidad y disfrutar de la comida a diario.

Blanca Galofré explica muchos "porqués", da recomendaciones, sugiere consejos, hace llamadas de atención y sobre todo propone itinerarios de vida sana para toda la familia. El libro, en definitiva, proporciona las claves para aprender a gestionar el estrés y a mejorar nuestros hábitos para tener una alimentación saludable y solucionar dolencias de forma sencilla y natural."

"Blanca Galofré es Licenciada en Ciencias Empresariales, dietista, nutricionista y coach nutricional. Ha cursado un master en nutrición ortomolecular y antiaging, además es experta en terapias complementarias como naturopatía, acupuntura, ...