

## Nutrición consciente

Vitalidad y bienestar por la alimentación

Olivia Gonzalo Alonso

Editorial: Ediciones i - NATURSANIX, SLU

ISBN: 9788496851641

Páginas: 184

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 16,00 €

# NUTRICIÓN CONSCIENTE

Vitalidad y bienestar por la alimentación



**Olivia González Alonso**

ediciones i

vida sana

## SINOPSIS

*Nutrición consciente* trata la salud desde una óptica integral de la alimentación para el cuerpo, la mente y el alma. Este libro parte de la premisa de que la alimentación con consciencia es el futuro de la alimentación.

*Nutrición consciente* habla de los alimentos que perjudican nuestra salud y nuestro proceso interior y explica por qué una alimentación vegetariana es la adecuada en estos momentos para todos nosotros y de cómo incluso somos capaces de cambiar la estructura molecular de lo que comemos por medio de la intención.

Mediante esta alimentación natural y consciente se consigue realizar una transición de comer alimentos malsanos y de origen animal a comer alimentos sanos y exclusivamente vegetales. Esta nutrición consciente aporta todas las proteínas y nutrientes necesarios para obtener una excelente salud y vigor natural.

Olivia González Alonso nació en Tenerife. Es licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos por la Universidad Complutense de Madrid y Máster en Nutrición Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid. Además, es terapeuta de Usui Reiki y Diplomada en Terapias Alternativas.

Ha desarrollado una amplia actividad profesional, por ejemplo, como monitora de ocio activo para personas con discapacidad intelectual en APANATE (Asociación de Padres de Personas con Autismo), y como nutricionista en los Hospitales Ramón y Cajal, 12 de Octubre y la Paz de Madrid.