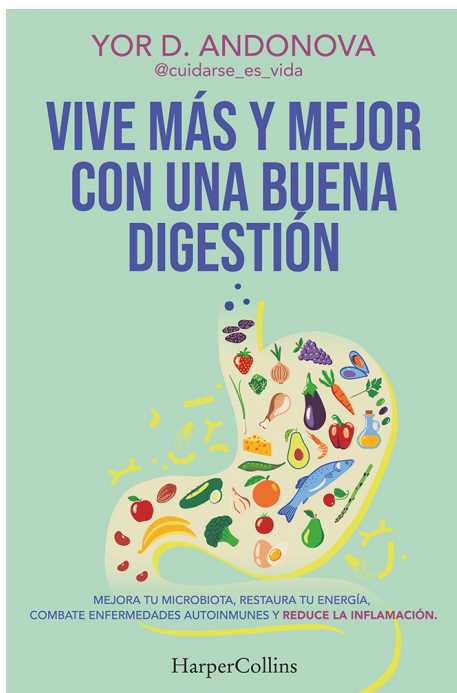




riverside
agency

Vive más y mejor con una buena digestión

Autor: Yor D., Andonova

HarperCollins

ISBN: 978-84-10-64177-8 / Rústica / 208pp | 140 x 215 cm

Precio: \$ 42.900,00

¿Sabías que comer en cinco minutos y masticar poco puede estar detrás del estrés o el mal humor? ¿Crees que la acidez se arregla con un protector estomacal? ¿Piensas que es normal sentirse hinchado durante todo el día? ¿Has oído hablar del Helicobacter pylori, el SIBO, la dieta baja en FODMAP...? En *Vive más y mejor con una buena digestión*, la dietista integrativa PNI y divulgadora Yor D. Andonova profundiza en el sistema digestivo para explicar su funcionamiento desde el primer bocado, sus conexiones con el cerebro y cuáles son los síntomas que alertan de posibles problemas en tus tripas. Con un estilo accesible, directo y muy práctico, la autora proporciona numerosos hábitos y consejos para cuidarte y comer bien, en unas páginas en las que descubrirás el fascinante universo de la microbiota y el importante papel que juega el intestino en el buen funcionamiento de nuestro cuerpo. Incluye dietas y recursos gratuitos para mejorar tu salud intestinal para siempre

Yor D., Andonova

Es dietista integrativa titulada por el instituto Roger de Llúria en Barcelona con postgrado en psiconeuroinmunología (PNI). Se dedica a la nutrición clínica y está especializada en patologías digestivas, microbiota, enfermedades autoinmunes, hormonales y fertilidad. Es una verdadera apasionada en su campo, por lo que se encuentra en constante formación y actualización.

Desde hace 5 años pasa consulta online con su equipo, donde han atendido a muchos pacientes con diferentes desajustes. La mayoría de ellos acuden por desequilibrios digestivos y de microbiota, lo que le ha permitido adquirir mucha experiencia a lo largo de estos años.

Le representa el cariño, la empatía y la claridad de información que transmite a sus pacientes y seguidores. En consulta trabaja con un enfoque holístico e integrativo que pretende tratar a las personas como un todo, cuyo objetivo es buscar el origen que ha ocasionado el desajuste y no quedándose solo en sus síntomas. Consigue esto mediante la apli

En *Vive más y mejor con una buena digestión*, la dietista integrativa PNI y divulgadora Yor D. Andonova profundiza en el sistema digestivo para explicar su funcionamiento desde el primer bocado, sus conexiones con el cerebro y cuáles son los síntomas que alertan de posibles problemas en tus tripas.