



María Del Mar, Molina

Soy profesional de la salud descentralizada con más de 10 años de experiencia en el área de la nutrición y el bienestar. Graduada en Dietética y Nutrición, con Máster en Geriatria, Máster en Pediatría y Máster en Nutrición Deportiva. Mi pasión por lo que hago y mi espíritu emprendedor, me llevaron a fundar y dirigir el Movimiento Ancestro-Moderno y Mithohacks, proyectos que reflejan mi interés por unir la sabiduría ancestral con las necesidades de la vida moderna. Todo por un bien común: restaurar nuestra salud. Dirijo mi propia clínica online y presencial, donde tengo el privilegio de ofrecer consultoría a pacientes de todo el mundo. Además, imparto charlas y conferencias nacionales e internacionales y lidero una comunidad privada en la que comparto contenido exclusivo, fruto de mi compromiso con la divulgación y el aprendizaje continuo. Mi enfoque integral se centra en la alimentación y en la restauración de los hábitos y el entorno lumínico, elementos clave que me llevaron a crear la P

riverside
agency

Dieta solar

Autor: María Del Mar, Molina

HarperCollins

ISBN: 978-84-10-64208-9 / Rústica / 288pp | 140 x 215 cm

Precio: \$ 46.900,00

¿Has seguido dietas convencionales sin ver resultados duraderos? ¿Sabías que la luz que recibes afecta a tu sueño, bienestar y estado de ánimo? ¿Por qué cada vez son más comunes los problemas digestivos, el sobrepeso, las migrañas, la infertilidad, el cáncer, la diabetes?? El sol y el ambiente en el que vives, los ritmos circadianos, la alimentación, el momento en el que comes, el agua que bebes, las horas de sueño y tus hábitos determinan de forma clave tu bienestar físico y emocional. Exposición al sol y protección de la luz artificial. Caminar descalzo sobre la tierra. Comer según las estaciones. Dormir mejor. Ayunar bien y sin pasar hambre. Perder grasa sin enfermar. Dieta Solar es el manual definitivo que revolucionará tu salud. Su autora, María del Mar Molina, más conocida en redes sociales como @lanutricionadora, desafía las falsas creencias sobre las dietas y propone un nuevo enfoque que recupera los hábitos que hemos perdido y nos conecta con nuestra naturaleza ancestral.

¿Has seguido dietas convencionales sin ver resultados duraderos? ¿Sabías que la luz que recibes afecta a tu sueño, bienestar y estado de ánimo? ¿Por qué cada vez son más comunes los problemas digestivos, el sobrepeso, las migrañas, la infertilidad, el cáncer, la diabetes??