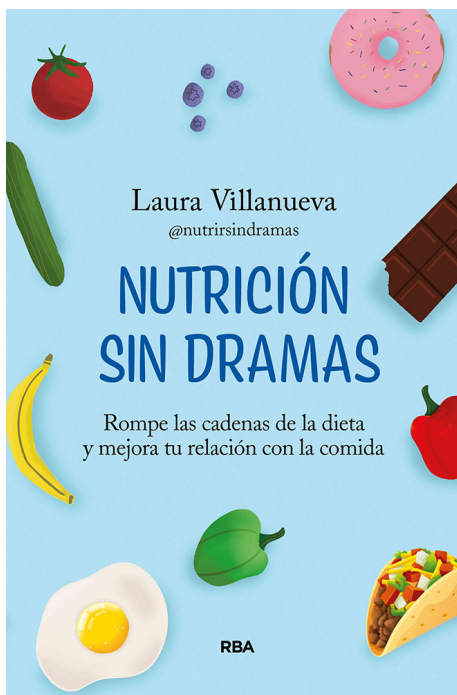




riverside
agency

Nutrición sin dramas

Autor: Laura, Villanueva

RBA

ISBN: 978-84-11-32343-7 / Rústica / 240pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 40.000,00

LIBÉRATE DE DIETAS Y ALIMÉNTATE SIN REMORDIMIENTOS. ¿Alguna vez te has sentido culpable por no alcanzar tus metas relacionadas con la pérdida de peso? ¿Has creído que la autodisciplina y las dietas estrictas son la única solución? Con la lectura de este libro comprenderás que la salud va mucho más allá de seguir una «dieta estricta y hacer ejercicio». Aprenderás cómo las emociones, las creencias, los hábitos y tu historia personal desempeñan un papel fundamental en el modo de relacionarte con la comida. En *Nutrición sin dramas*, su autora, nutricionista y divulgadora, te invita a liberarte de los patrones disfuncionales que nos alejan de una relación saludable con la comida. Descubrirás así cómo alimentarte sin restricciones, liberándote de la culpa asociada a los alimentos y disfrutando de lo que comes. Un libro que aborda los problemas de alimentación desde todas las perspectivas: social, cultural, nutricional, psicológica.... Un sinfín de consejos y ejercicios lo hacen un libro útil, práctico y eficaz. Las personas con una relación conflictiva con la comida y TCA encontrarán recursos para abordar su problema.

¿Alguna vez te has sentido culpable por no alcanzar tus metas relacionadas con la pérdida de peso? ¿Has creído que la autodisciplina y las dietas estrictas son la única solución? Con la lectura de este libro comprenderás que la salud va mucho más allá de seguir una «dieta estricta y hacer ejercicio». Aprenderás cómo las emociones, las creencias, los hábitos y tu historia personal desempeñan un papel fundamental en el modo de relacionarte con la comida.



Laura, Villanueva

Laura Villanueva es dietista-nutricionista formada en el ámbito clínico, especializada en trastornos de la conducta alimentaria y salud digestiva. En su carrera, ha compartido su experiencia en centros, ha impartido talleres y cursos, escribe artículos y atiende a pacientes en su consulta privada.

Para Laura, la nutrición va más allá de la perfección alimentaria. Su enfoque se basa en que adoptar hábitos alimentarios saludables no debería comprometer la vida social ni desencadenar sentimientos como ansiedad, obsesión, rigidez, control o culpabilidad. La búsqueda de una alimentación saludable no puede ser un motivo para sacrificar la salud mental, y viceversa.

Desde su perspectiva comprensiva y realista, busca modificar la relación que las personas tienen con la nutrición y la comida, promoviendo un equilibrio que preserve la salud física, mental y social, propiciando así un bienestar integral.