

¡Más de 100 recetas para estar siempre de buen humor!

FEBRERO 2024

HAY ALIMENTOS QUE APORTAN FELICIDAD A NUESTRO DÍA A DÍA, A LA VEZ QUE NOS PROTEGEN DEL ESTRÉS, LA FATIGA Y EL SENTIMIENTO DE CULPA

¡Come y sé feliz! nos revela la sorprendente relación que existe entre la comida y nuestro bienestar. ¿Comer todo aquello que nos gusta nos hace realmente felices? ¿Por qué muchas veces, después de saciarnos, nos sentimos culpables? ¿Cuáles son los alimentos que nos ayudan a estar cargados de energía de manera saludable? Comer todo lo que nos apetece sin pensar demasiado nos lleva a experimentar subidones y bajones de energía y cambios bruscos de humor. ¿Sabías que el mejor modo para alimentar el cerebro y el cuerpo es disminuyendo el consumo de azúcar e hidratos de carbono? Cuando tus niveles de azúcar en la sangre fluctúan constantemente, tu cuerpo trata de compensarlo segregando las hormonas del estrés. Eso le indica a tu cuerpo que retenga las calorías, lo que provoca que el metabolismo se ralentice. Por lo general, esto se traduce en aumento de peso, cansancio y tristeza. Por lo tanto, comer bien y ser feliz están directamente relacionados. Adéntrate en ¡Come y sé feliz! y descubre cómo.

¡ADAPTA TU MENÚ Y EMPIEZA AHORA MISMO A LLENAR TU DÍA A DÍA DE FELICIDAD!

«Según la Organización Mundial de la Salud, para el año 2030 la depresión será la segunda enfermedad más frecuente después de los infartos cardiacos. El nuestro es un mundo de gente triste que se atiborra de Prozac y fuerza una sonrisa para evitar, a duras penas, derribarse del todo.

¿Cuál es la solución? ¿Seguir tragando pastillas? ¿O hay un modo más natural de tratar la tristeza? Aquí hay algo que da que pensar: a medida que la depresión aumenta globalmente se está produciendo un auge de la comida basura en todo el mundo.

¿Podría existir una relación entre lo que comemos y cómo nos sentimos? Gracias a los recientes estudios científicos, no es necesario que hagamos conjeturas. Los resultados de una investigación con más de 12.000 participantes, publicada por la revista *Public Health Nutrition*, revelan que los consumidores de comida basura, comparados con quienes comen menos o nada de esta, tienen un cincuenta y uno por ciento más de probabilidades de caer en una depresión. ¡Esto demuestra claramente que hay una relación! De hecho, se trata de una relación que depende de la dosis. Esto significa que cuanto más comida basura comas, mayor es el riesgo de caer en las negras garras de la desesperación.»

NOVEDAD ALIMENTACIÓN

ISBN: 9788419870346

Encuadernación: Rústica con solapas

Formato: 15,3 x 23 cm

Págs: 272

Categoría: B

Derechos: M

PVP: 19,18 € | 19,95 €

IBIC: VFMD

Palabras clave: **hormonas felices, nutrición, happy foods, felicidad, nutrición, come y sé feliz**



Autora



Karen Wang Diggs se graduó en la Academia Culinaria de California, y después se fue a Hong Kong para trabajar como chef en el Hotel Mandarin Oriental y ayudar a abrir dos restaurantes. Un día, mientras trabajaba, pensó que sería genial combinar sus estudios de gastronomía con los de nutrición, y por ello se matriculó en el Bauman College, donde obtuvo la titulación de consultora de nutrición. Ahora Karen fusiona sus habilidades culinarias con su conocimiento de nutrición holística para ayudar a las personas a lograr una salud óptima a través de talleres detox y pérdida de peso, clases de cocina terapéutica y consultas nutricionales privadas.

Argumentos de venta y Plan de medios:

- Un libro que une de forma práctica y amena dos aspectos de nuestra vida tan fundamentales como son la felicidad y la nutrición.
- La nutrición para ser más felices día a día: consejos, recetas, hábitos...
- Contiene explicación de los alimentos y propuestas de recetas y menús.
- Nota de prensa y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:

