



NO TE PRIVES DE CAPRICHOS

MUJER, COMIDA Y DESEO

ALEXANDRA JAMIESON

ED. URANO • 254 PÁG. • 17 €

El apetito y los antojos son los enemigos a vencer para seguir una dieta sana. Normalmente se pierde la batalla. Jamieson propone otra estrategia: olvidarse de las dietas restrictivas, no

luchar contra los deseos, sino entenderlos, y satisfacer las verdaderas necesidades físicas y psicológicas, como sentirse a gusto con uno mismo y con las demás personas, con los alimentos y unos hábitos más sanos. La autora, reconocida coach nutricional, ofrece consejos que resultan convincentes y cercanos porque a menudo parten de su propia experiencia personal: confiesa haber sido compulsiva a la hora de comer, con grave riesgo para su salud.

LA CAUSA IGNORADA DE MUCHOS TRASTORNOS

¿NO ESTÁS ENFERMO! ES EL
CUERPO QUE TE PIDE YODO

JUAN CARLOS MIRRE

EDICIONES I

124 PÁG. • 17 €

La deficiencia de yodo se asocia casi exclusivamente al bocio, un problema de salud poco frecuente en la actualidad. Este mineral no es uno de los nutrientes de los que más se hable. Sin embargo, según Juan Carlos Mirre, terapeuta nutricional y experto en sales minerales, la falta de yodo es común y puede estar en el origen de trastornos como la obesidad, la falta de memoria o el colesterol alto, entre muchos desequilibrios. Esta deficiencia podría incluso favorecer el cáncer y otras enfermedades graves, según Mirre. La segunda parte del libro está dedicada a explicar cómo se puede obtener todo el yodo que se necesita.

