



PREVENIR	Tirada: 61.083	Sección: -	
	Difusión: 29.816 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 45	
Nacional Femenina	Audiencia: 104.356	Ocupación (%): 18%	
Mensual	01/07/2009	Valor (€): 772,10	
		Valor Pág. (€): 4.265,00	
		Página: 30	Imagen: Si

Alimenta tus emociones

Desde que nacemos, la comida nos proporciona bienestar y la utilizamos tanto para celebrar los buenos momentos como para aliviar los malos.

Pero, en ocasiones, no hacemos elecciones

acertadas, lo que deriva en sobrepeso,

acumulación de toxinas o bloqueo. Así

lo afirma Adriana Ortemberg, autora del libro *La cocina de la felicidad* (Urano),

en el que nos enseña a potenciar tanto

el bienestar físico como el emocional y

espiritual a través de una alimentación

inteligente. Precio: 14 €.

