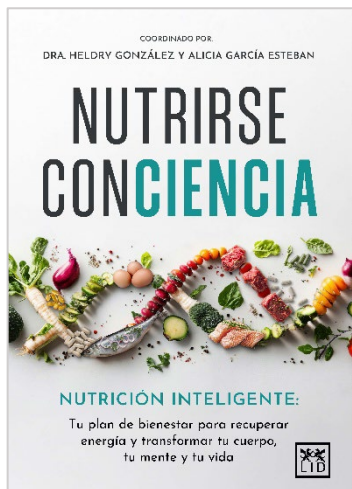




NUTRIRSE CONCIENCIA

Nutrición inteligente: tu plan de bienestar para recuperar energía y transformar tu cuerpo, tu mente y tu vida

ISBN: 978-84-10221-81-9

COLECCIÓN: LID - Acción empresarial

IBIC: MBNH3; MBN; KJ

THEMA: MBNH3; MBN; KJ

BISAC: HEA010000; HEA017000; HEA010000

FORMATO: 15 cm x 22 cm **PÁGINAS:** 192 **LOMO:** 10 mm **PESO:** 306 g **PVP:** 23.95 €



¿Cuántas veces pensaste en comer más sano y volviste a los malos hábitos? ¿Sabes cómo prevenir enfermedades cardiovasculares a través de la alimentación? ¿Alguna vez te has preguntado si deberías tomar algún suplemento?

Nutrirse ConCiencia responde muchas preguntas, desmiente algunos mitos comunes y ofrece información y consejos prácticos para que el lector disfrute del proceso de la alimentación desde sus inicios hasta el final y su repercusión en la salud; así, hablaremos de persona, vida, y energía, de buenos y malos hábitos conductuales y de consciencia, y por supuesto de nutrición y de nuestra relación con la comida.

Este libro ofrece una visión integral y preventiva de la salud, con aportaciones de profesionales de distintas disciplinas que ayudan al lector a identificar riesgos, prevenir enfermedades crónicas y mejorar su bienestar físico y emocional. A través de información científica actualizada y un enfoque accesible, se abordan temas clave como la nutrición en el deporte, el envejecimiento activo y la relación con la imagen corporal, promoviendo la aceptación y el cuidado personal. Además, presenta soluciones y propone herramientas para alcanzar un equilibrio personal y emocional, aprender a seleccionar los alimentos más adecuados y comprender cómo pequeñas decisiones cotidianas influyen en la calidad de vida.

Con un lenguaje claro, cercano y respaldado por evidencia científica reciente, *Nutrirse ConCiencia* invita a dejar atrás las opiniones sin base y a apostar por una práctica personalizada, informada y consciente, como camino hacia una salud más duradera, una vida más larga y una relación más respetuosa con uno mismo y con la alimentación.

Escrito en coautoría por Alicia García Esteban, Heldry González, Rosa María Ortega, Míriam Nova, Javier Castellanos, Ángela Gil, Rosa María Nieto, José María Aguilar, Karina Beatriz Rey, María Luisa Ortega, Montse Prados, Jon Keltso y Patricia Quintana.

SOBRE LAS COORDINADORAS

Alicia García Esteban estudió Publicidad, Comunicación y Marketing, también se diplomó en Nutrición y es *business coach* certificada, consultora, formadora y conferenciante internacional, máster en Coaching Estratégico y *practitioner* de PNL. Cofundadora de Coaching & Cía., imparte conferencias, cursos y talleres con su método Emprendizaje (aprender para emprender, el viaje de empleado a emprendedor). En la actualidad, como socia, formadora y capacitadora corporativa en Zinzino (nutrición personalizada basada en pruebas y salud preventiva), está ayudando a crear exitosos negocios a profesionales de la salud y emprendedores en la industria de la nutrición. En su faceta de escritora es autora del libro *Triunfa en el marketing multinivel* (LID Editorial, 2022) y coautora de *15 miradas a la libertad* (Arcopress, 2022) y *Creatividad para curiosos* (Arcopress, 2024).

Heldry González Torres es licenciada en Medicina y Cirugía, especialista en Medicina Integral de Atención Primaria, máster en Pediatría de Atención Primaria. Doctora en Nutrición y Bromatología, *cum laude*. Máster *Coach* en PNL e Inteligencia Emocional. Facilitadora en comunicación efectiva. Trabaja en Pediatría en un centro de salud de la Comunidad de Madrid y en Urgencias en Castilla-La Mancha. Escritora de temas en los que aborda la nutrición y la salud, su visión es colaborar en la transformación de la vida de las personas.