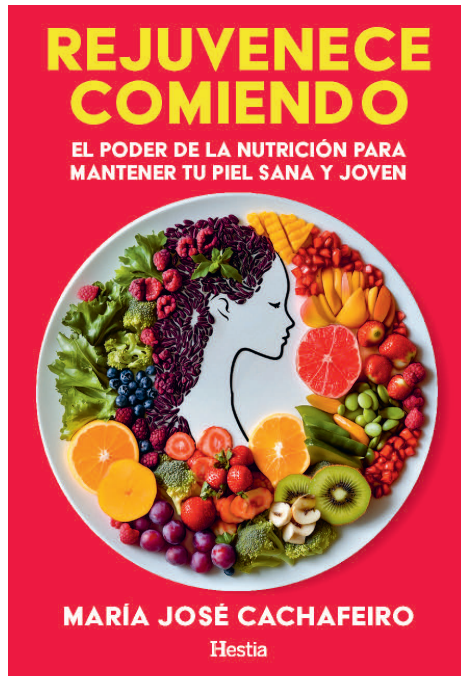


María José Cachafeiro

Rejuvenece comiendo

El poder de la nutrición para mantener tu piel sana y joven



9

7 8 8 4 1 2 9 6 7 1 0 4

26,95 €

320 páginas
15 x 23 x 1,7 cm
978-84-12967-10-4
IBIC: MBNH3; VFMD; WBH
THEMA: MBNH3; VFMD; WBH
Lanzamiento: 25/03/2025

La clave para una piel luminosa y saludable no está solo en cremas y tratamientos, sino en lo que comes.

Rejuvenece comiendo explora cómo la alimentación influye en el envejecimiento cutáneo y cómo usar la nutrición para potenciar la belleza desde dentro.

Aprenderás sobre la glicación y los productos finales de glicación avanzada (AGEs), que aceleran la pérdida de firmeza y elasticidad. Descubrirás cómo la inflamación crónica, provocada por el consumo de ultraprocesados y azúcares, daña la piel y cómo los alimentos antiinflamatorios pueden revertir este proceso.

También exploraremos el papel de la microbiota intestinal en la salud cutánea, mostrando cómo un intestino equilibrado previene afecciones como acné y rosácea. Además, conocerás los beneficios de la restricción calórica y el ayuno intermitente en la regeneración celular y producción de colágeno.

Con evidencia científica, consejos prácticos y recetas deliciosas, este libro te ayudará a nutrir tu piel desde dentro, prolongar su juventud y revelar su máximo esplendor.



María José Cachafeiro es una farmacéutica comunitaria y dietista-nutricionista española, reconocida por su labor en la divulgación de temas de salud y bienestar. Es titular de la Farmacia Cachafeiro, también conocida como *La Botica de Tété*, ubicada en Mieres, Asturias. Además, es miembro de la Comisión de Nuevas Tecnologías y del Grupo de Trabajo de Hipertensión y Riesgo Vascular de la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SE-FAC). Desde 2015, colabora con la Asociación de Investigadores de eSalud (AIES).

Cachafeiro es activa en redes sociales bajo el perfil @laboticadetete, donde comparte información sobre salud, belleza y nutrición. Ha participado en diversas entrevistas y podcasts, destacando la importancia de la comunicación efectiva y la escucha activa en la atención farmacéutica.

Hestia