

CELÍACA

por sorpresa



El mundo *gluten free* está de moda. Hace unos años, encontrar productos sin gluten era un gran problema. Afortunadamente, hoy en día no es tan complicado. La oferta es cada vez mayor: productos, restaurantes, webs y blogs cien por cien aptos para celíacos. Prueba de ello es este libro que ayuda a detectar sus síntomas y a saber qué se puede o no se puede comer para hacer una vida absolutamente normal.

CELÍACA *por sorpresa*

¿Eres celíaco? ¿Crees que puedes serlo? En este libro se descubren todos los secretos del gluten y aquellos alimentos que nunca imaginarías lo contiene. ¿Cómo descubrirlo? ¿Qué comer? ¿Dónde comprar? Consejos, recetas y pautas dietéticas para vivir 100% *gluten free*.

CELÍACA *por sorpresa*

SONIA CASTRO DÍAZ

Por la autora del blog
Celíaca por sorpresa



¿Te interesa el mundo gluten free?, ¿eres celíaco o crees que puedes serlo? Si es así en este libro encontrarás información práctica y muy útil contada de forma muy cercana por Sonia Castro, responsable del conocido blog celiacaporsorpresa.com. En sus páginas descubrirás su historia personal, cómo no saber que era celíaca le llevó a una grave enfermedad y la forma en la que la superó. El libro incluye sencillas y deliciosas recetas sin gluten facilísimas de elaborar en casa.

En la actualidad una de cada cien personas es celíaca y el 75 por ciento de ellos aún no lo saben. Hace años había muy pocos diagnósticos de la enfermedad debido a la desinformación por parte de los sanitarios, pero a día de hoy esto ha cambiado y cada vez se diagnostica más y mejor. La dieta sin gluten es el único tratamiento para las personas celíacas, así que por esto cada vez más marcas y restaurantes se interesan por nosotros y se preocupan para hacernos un hueco en la sociedad. Los celíacos somos un colectivo en auge, el mundo *glutenfree* está de moda y esto lo comprobamos a diario con el aumento de blogs para celíacos, cuentas en Instagram y otras redes sociales y la aparición en el mercado de nuevos productos. Mi blog *celiacaporsorpresa*, mes a mes aumenta sus visitas, sus seguidores y el número de propuestas de colaboración.



SONIA CASTRO DÍAZ



Sonia Castro Díaz, madrileña y psicóloga de profesión, fue diagnosticada a sus 30 años de un tumor en su intestino delgado, asociado a la enfermedad celíaca. Su vida sufrió un giro importante y una vez recuperada decidió compaginar su trabajo diario en una agencia matrimonial, con su propio blog *celiacaporsorpresa.com*. Ahora, 5 años después Sonia está totalmente recuperada, disfrutando de su reciente maternidad. Su blog es ya todo un referente entre los celíacos.

Salud y
nutrición

Celíaca por
sorpresa

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Celíaca por sorpresa
IBIC: MBNH3, VFJB
ISBN: 978-84-16002-73-3
Rústica • 14,5 x 22 cm
152 páginas
PVP: 17,95 €

