

GRISELDA HERRERO

CRISTINA ANDRADES



PSICONUTRICIÓN

APRENDE A TENER
UNA RELACIÓN SALUDABLE
CON LA COMIDA

Psiconutrición. Aprende a tener una relación saludable con la comida

¿Qué pasa en tu cabeza cuando las emociones te llevan a la despensa? ¿Comienzas a cuidarte y abandonas al momento? ¿Te sientes culpable después de comer? ¿Vives con frustración cuando no eres capaz de mantener unos hábitos saludables? ¿Sabías que tu estado de ánimo influye en tu peso y que muchas dietas fracasan por una inadecuada gestión emocional?

Las emociones juegan un papel fundamental en las elecciones alimentarias. Cuando la comida se convierte en la única herramienta de gestión emocional, lejos de ayudarnos a resolver el problema, nos genera otro adicional.

A través de un abordaje interdisciplinar desde la psiconutrición se pueden resolver estas dificultades de forma integral, trabajando no solo la cuestión dietética sino también la psicológica. De este modo, la persona puede llegar a diferenciar las causas que le llevan a comer, conocer el impacto del estrés en lo que come y distinguir los factores psicológicos que podrían derivar en desajustes alimentarios.

En este libro la dietista-nutricionista Griselda Herrero y la psicóloga Cristina Andrades abordan un completo plan desde la psiconutrición y aportan las claves y herramientas para comenzar a trabajar las emociones, establecer una relación más positiva con la comida, mejorar la relación con la imagen corporal y adquirir unos hábitos más equilibrados y saludables, trabajando aquellas variables psicológicas y dietéticas que conducen a desarrollar malos hábitos de salud, con el fin de mejorarlos.

Porque somos mucho más que una persona que come.

» Griselda Herrero & Cristina Andrades

SALUD Y BIENESTAR • Ensayo y divulgación (Bolsillo) • Libros en el Bolsillo

Dietista-nutricionista y Doctora en bioquímica. Profesora asociada en la Universidad Pablo de Olavide y docente en otras universidades nacionales e internacionales. Codirectora de dos cursos de experto universitario y divulgadora habitual en numerosos eventos y medios. Autora del libro Alimentación saludable para niños geniales(2018); más de diez publicaciones y numerosas participaciones en congresos avalan su labor científica. Fundadora de Norte Salud Nutrición (consultoría pionera en psiconutrición) y de InGENyO (plataforma de formación en psiconutrición, obesidad y TCA). Desde sus inicios, se ha centrado en el abordaje integral de los problemas de alimentación, desarrollando y aplicando la psiconutrición para generar mejores hábitos de salud. Psicóloga (Colegiada nº AN-07488) y máster en Psicología General Sanitaria. Actualmente es psicóloga y directora del centro de psicología Cristina Andrades, especializado en psicología, pedagogía y nutrición situado en Lebrija (Sevilla). Asimismo, forma parte del equipo de Norte Salud Nutrición, siendo además ponente y coordinadora en la plataforma de formación online InGENyO. Por otro lado, imparte docencia en dos cursos de experto de la Universidad Pablo de Olavide. La psiconutrición es uno de los pilares fundamentales de su trabajo dedicando gran parte de su carrera profesional al estudio de las variables psicológicas relacionadas con un cambio de hábitos y una gestión alimentaria.



9788417828400

IBIC: MBNH3; JMQ
978-84-17828-40-0
288 páginas

Rústica

12.5 x 19 x 1.5 cm · 186 g

PVP: 9 €