

¿Sabías que algunos alimentos como las nueces, los higos, la piña o el aguacate contribuyen a que se libere serotonina, el neurotransmisor de la calma y la serenidad? ¿Y que la carne roja, el azúcar o el café pueden propiciar fatiga, estrés e incluso agresividad?

Desde nuestra infancia, utilizamos la comida tanto para celebrar momentos felices como para aliviar el aburrimiento o la depresión, para consolarnos en momentos de tristeza o angustia. Pero por desgracia, en esas ocasiones, nuestras elecciones no suelen ser las más acertadas. Por ello, corregir nuestra actitud a la hora de comer es el primer paso para entrar en una dinámica positiva: descubrir qué se esconde tras el apego o el rechazo a ciertos alimentos, observar las pautas que dicta nuestro metabolismo en función de lo que comemos... Luego, debemos encauzar nuestros hábitos alimenticios hasta alcanzar un equilibrio óptimo entre lo emocional, lo espiritual y lo corporal.

Adriana Ortemberg, naturópata especializada en nutrición, pone sobre la mesa *La cocina de la felicidad* y nos enseña cómo potenciar a través de la alimentación no sólo el bienestar físico sino también el emocional y espiritual. Mediante amenas explicaciones sobre la bioquímica de las emociones, descubriremos qué alimentos nos convienen más y

aprenderemos a elaborar nuestra propia cocina creativa con cien deliciosas recetas de fácil preparación.

La cocina de la felicidad nos propone una revolución vital: hacer de la alimentación algo emotivo, no sólo físico, volver a convertirla en el privilegio nutricional y afectivo que siempre ha sido. Una dieta saludable, preparada con el corazón, te hará sonreír, te mantendrá ágil, concentrado y joven, por dentro y por fuera.



Adriana Ortemberg

Adriana Ortemberg, cocinera y naturópata especializada en nutrición y alimentación natural, es una de las figuras de referencia en nuestro país en temas relacionados con la alimentación y la salud. Colabora con regularidad en diversos medios de comunicación y ha publicado numerosos libros, entre ellos, *Cocina Feng Shui de los cinco elementos* y *Cómo tener 10 años menos a partir de los cuarenta*.

www.lacocinafeliz.com

Título: *La cocina de la felicidad*

Autora: **Adriana Ortemberg**

Sello: **Urano**

P.V.P.: **14 €**

Fecha de lanzamiento: **20/04/2009**


URANO
www.mundourano.com

Para más información:

EDICIONES URANO

Dpto. de Comunicación y Prensa

www.edicionesurano.com

Tel.: 902 13 13 15