

Un fantástico libro para aprender a relacionarnos mejor con la comida, y en consecuencia con nosotras mismas

Su autora **Alexandra Jamieson** es experta en salud y coach nutricional, conocida por su participación en el premiado documental *Super Size Me*

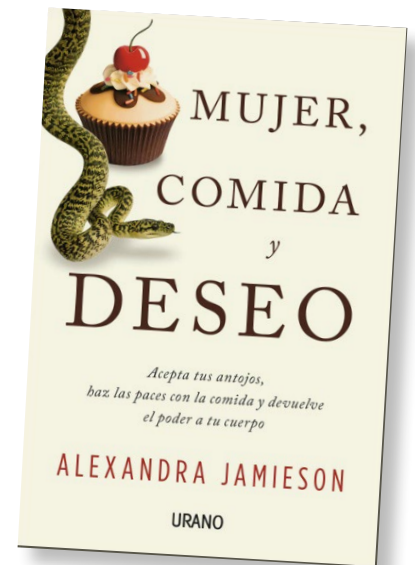
El cuerpo es inteligente, busca el equilibrio, quiere estar sano y nos dice lo que necesitamos en cada momento. Sin embargo, a menudo malinterpretamos sus señales y cuando aparecen los antojos y apetitos a deshoras corremos a satisfacerlos sin prestar atención a lo que nos están diciendo en realidad. Además, bajo el deseo de adelgazar subyace un anhelo mucho más profundo y es que todas las mujeres queremos sentirnos seguras, sexys y libres. En definitiva, orgullosas de nosotras mismas.

Con sinceridad y empatía **Alexandra Jamieson** denuncia la agresividad e ineficacia de las dietas para adoptar un enfoque radicalmente distinto.

La clave consiste en aprender a desentrañar el lenguaje de nuestro apetito y de nuestro cuerpo. A su juicio, detrás de cada antojo se esconde un deseo no tan difícil de complacer. La negación y la privación no funcionan, pero lo que sí es efectivo es atender las verdaderas necesidades.

Desde una base científica y apoyándose en reveladores ejemplos extraídos de su propia experiencia, la autora nos proporciona, paso a paso, las herramientas que necesitamos para establecer una relación sana con la comida y con nosotras mismas. A lo largo de sus páginas las lectoras descubrirán cuál es su tipo de feminidad, aprenderán cómo se instalan los hábitos y cómo utilizar este conocimiento para sintonizar la mente y el cuerpo, utilizando la desintoxicación para recuperar el control o disfrutando de los beneficios del sueño para adelgazar. Estas son algunas de las estrategias que Jamieson ha experimentado con éxito.

Mujer, comida y deseo es un poderoso manifiesto femenino en el que la autora nos propone mirar cara a cara a nuestros deseos y a comprometernos a no escondernos nunca más detrás de la comida o de las expectativas ajenas, todo ello con amor y una profunda compasión.



© Christa Meola

Alexandra Jamieson

Es experta en salud y *coach* nutricional. Está considerada una de las voces más respetadas en los campos de la alimentación holística y la vida sana. Estudió con algunos de los grandes pioneros del ámbito de la nutrición en el Instituto de Nutrición Integrativa, acreditado por la Facultad de Didáctica de la Universidad de Columbia y la Asociación Americana de Profesionales de la Medicina No Convencional. Alexandra empezó a interesarse por la nutrición holística cuando su propia adicción a la comida puso en peligro su salud. Ahora, miles de clientes y cuatro libros después, esta antigua cocinera, conocida en todo el mundo por su participación en el documental *Super Size Me*, se ha convertido en una figura mediática, que ayuda a otras mujeres a tomar el control de su vida y de su cuerpo.

MUJER, COMIDA Y DESEO

Alexandra Jamieson

Sello: Urano
Colección: Crecimiento personal
P.V.P.: 17€ • 256 páginas
Lanzamiento: junio de 2015