

DETOX SEN PARA ESTAR SANOS POR DENTRO Y BELLOS POR FUERA

Núria Roura

La **coach** nutricional Núria Roura revela en este libro las tres claves nutricionales para estar sanos: alimentación Saludable, Energética y Nutritiva (SEN). Además ofrece rutinas diarias que ayudan a eliminar toxinas de nuestro organismo y volver a disfrutar de la vida.

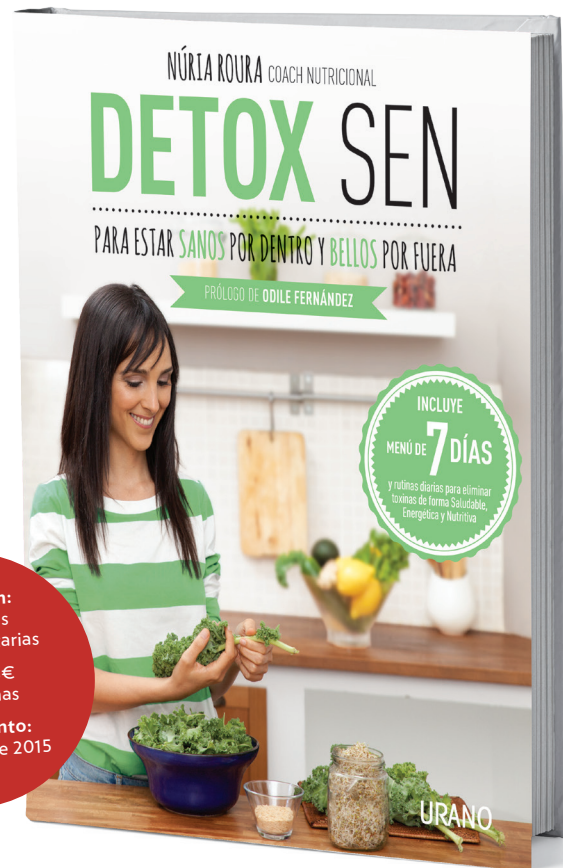
Pasarse al estilo de vida SEN (Saludable, Energético y Nutritivo) es mucho más fácil de lo que parece. Consiste en alimentarse de forma consciente, en aprender a disfrutar de aquellos alimentos naturales e integrales que nos benefician, como las verduras de hoja verde, las crucíferas, las semillas y los germinados, y reducir al máximo los que nos perjudican, como el azúcar, los procesados, los refinados, los lácteos, la proteína animal, el té o el café. La dieta SEN nos permite alcanzar y mantener nuestro peso ideal sin prisa pero sin pausa y olvidarnos de contar calorías. Desintoxica el hígado, directamente relacionado con el equilibrio emocional, y mantiene a raya la inflamación, responsable de muchas de las enfermedades que proliferan en el mundo occidental. En suma, nos devuelve la salud y la vitalidad para que nos sintamos llenos de energía durante todo el día.

La **coach** nutricional Núria Roura nos presenta un plan para mejorar nuestro aspecto físico y nuestra salud basado en una alimentación desintoxicante y saludable.

En la primera parte de este libro, nos descubre por qué la alimentación es tan importante para el correcto funcionamiento de todos los órganos de tu cuerpo y aprenderás en qué consiste la alimentación SEN y cómo sacarle el máximo partido.

En la segunda y tercera parte, encontrarás un plan paso a paso de desintoxicación holística, que incluye un menú de choque que, en solo una semana, depurará tu organismo, te devolverá la vitalidad y pondrá a punto tu cuerpo.

Un proceso de coaching nutricional, delicioso y revitalizante, de la mano de una experta en salud y alimentación, para que empieces a experimentar los beneficios de la vida SEN.



Colección:
Medicinas
complementarias

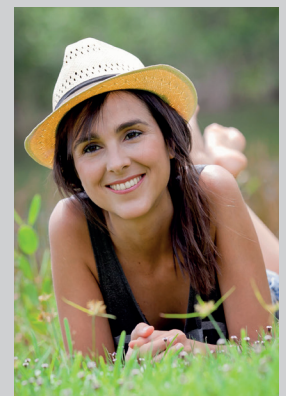
P.V.P.: 23€
288 páginas

Lanzamiento:
noviembre de 2015

- ¿Sabías que la alimentación es tu mejor aliada de belleza y salud?
- ¿Quieres perder peso sin ansiedad y sin renunciar a los placeres de la comida?
- Preparado para decir adiós a los antojos y al sentimiento de culpabilidad?
- ¿Dispuesto a mejorar hoy mismo tus niveles de energía mediante un plan paso a paso de desintoxicación que incluye menús diarios y deliciosas recetas?

Núria Roura

Como muchas personas, pasó gran parte de su vida en conflicto con su cuerpo y con la comida. Después de trabajar varios años como ayudante de dirección en rodajes de cine, publicidad y televisión, se dio cuenta de que su trabajo no satisfacía sus valores y estilo de vida. Empezó así un camino de curación y acabó estudiando en el *Institute for Integrative Nutrition* de Nueva York, la escuela de nutrición más importante del mundo. Durante su año de formación, vivió de primera mano el proceso de *coaching* nutricional, la psicología positiva y el *Mindfulness*. Ahora, como *coach* de salud y nutrición, ayuda a otras personas a alcanzar su mismo estado de plenitud.



© Claudia Arzate Storper

URANO

www.edicionesurano.com

Para más información: Mariola Iborra • Dpto. de Comunicación y Prensa
miborra@edicionesurano.com • Tel. 902 13 13 15 (ext. 227) • 628 31 86 49
Patricia Perales: prensa1@edicionesurano.com • Tel. 902 13 13 15 (ext. 103) • 686 965 376