

COME LIMPIO

Carla Zaplana

TOMA LAS RIENDAS DE TU SALUD

Carla Zaplana, la conocida dietista-nutricionista, mentora de salud y autora de los superventas *Zumos Verdes*, *Superfoods* y *Batidos Verdes*, comparte en esta nueva obra su filosofía COME LIMPIO. Este libro es una herramienta para realizar el cambio definitivo hacia una alimentación más limpia y consciente.

¿Qué es la filosofía COME LIMPIO?

Lo que busca esta filosofía es que nos sintamos bien, nos llenemos de energía y encontremos la mejor versión de nosotros mismos. Esta metodología surgió “tras años experimentando con mi propio cuerpo y viendo las mejoras y los éxitos de mis clientes, así desarrollé mi propia filosofía acerca de la alimentación, a la que empecé a llamar Come limpio”, explica la autora.

Este método consiste, a grandes rasgos, en una alimentación basada en plantas y alimentos integrales (WFPBD - *Whole Foods Plant-based Diet*) con gran énfasis en los vegetales, ya que son los que contienen mayor cantidad de antioxidantes y, en su mayoría, debido a su contenido en clorofila, también aportan propiedades depurativas, tónicas y alcalinizantes.

Además, tiene en cuenta el consumo de alimentos crudos y vivos (como los probióticos, brotes y germinados), ya que conservan al máximo su contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales, antioxidantes, enzimas activas y otros fitoelementos), muchos de ellos susceptibles a temperaturas elevadas.

El método Come limpio no condena el consumo de alimentos de origen animal. Excluirlos de la alimentación será una opción personal. Ahora bien, la filosofía Come limpio invita a tomar consciencia de ese origen y de las consecuencias de su consumo.

En ***Come limpio***, Carla Zaplana nos invita a embarcarnos en un viaje hacia un cambio profundo de nuestros hábitos alimenticios. Nos ayuda a tomar las riendas de nuestra salud y para ello **incluye tres meses que cubren tres semanas** para progresivamente adoptar una alimentación lo más natural, nutritiva y



Colección:
Cooked by Urano

P.V.P.: 24,90€
256 páginas

Lanzamiento:
marzo de 2019

sanadora posible. Come limpio te enseñará a llenar tus platos de abundancia, fresca y creatividad de forma planeada y equilibrada.

Carla Zaplana

Apasionada por los alimentos desde que de pequeña veraneaba en el huerto de sus abuelos, Carla divide su tiempo entre la escritura y el aprendizaje en alimentación saludable. Además, comparte sus conocimientos y su filosofía COME LIMPIO en sus consultas y programas de línea con pacientes de todo el mundo. También destina un espacio a la elaboración de nuevas recetas, a clases de yoga, a meditar y a los viajes que hace a distintos países en busca de respuestas y de nuevas experiencias.

Su deseo insaciable de instruirse, profundizar y estudiar, así como su generosidad a la hora de divulgar y compartir todo lo que descubre, convierten a Carla en una excepcional comunicadora en el ámbito de la salud y la nutrición.

