

## DESAYUNOS SEN

RECETAS SALUDABLES, ENERGÉTICAS Y NUTRITIVAS PARA EMPEZAR EL DÍA

### Nuria Roura

Nuria Roura, la conocida coach de salud y autora del título *Detox SEN para estar sanos por dentro y bellos por fuera*, propone una **nueva estrategia para que incorporemos a nuestra vida diaria la alimentación SEN** (saludable, energética y nutritiva) con facilidad: **aprovechar el comienzo del día para disfrutar de un desayuno natural, libre de azúcares, saludable, energético y nutritivo.**

Para experimentar los beneficios de una alimentación SEN no hace falta modificar la dieta de la noche a la mañana. Basta una sola comida al día para empezar a notar los cambios que una alimentación consciente, a base de productos naturales e integrales, produce en nuestro cuerpo, en nuestras emociones y en nuestra mente.

*Desayunos SEN* está compuesto por **28 recetas veganas, sin gluten y sin azúcar** para disfrutar, a lo largo de cuatro semanas, de desayunos que aportan claridad mental, alegría, buen humor y bienestar, e incluso mejoran nuestra piel y nuestro aspecto.

El libro ofrece un plan completo para cuatro semanas a base de batidos, tostadas, yogures, galletas y mucho más, desde un refrescante batido de plátano y coco que incorpora espinacas hasta un «bocadillo» de manzana y queso vegano con germinados o unos deliciosos creps salados con hortalizas y paté. Cada receta viene acompañada de una recomendación para incorporar algún hábito saludable o deshacerse de uno tóxico, ya sea alimentario o de tipo emocional, mental o espiritual.

Un libro eminentemente práctico con deliciosas recetas muy fáciles de preparar. El primer paso hacia un cambio de hábitos profundo y progresivo que nos permitirá recuperar la salud y la vitalidad y experimentar el placer de alimentarse de forma sana y consciente.



Colección:  
Cooked by Urano

P.V.P.: 12€  
144 páginas

Lanzamiento:  
marzo de 2017



### Nuria Roura

Es una conocida coach de salud, cuya marca de identidad es la alimentación SEN (saludable, energética y nutritiva). Después de sufrir durante muchos años trastornos de alimentación, adicciones, ansiedad, ataques de pánico y desajustes digestivos

e intestinales, un día se dijo a sí misma que era el momento de vivir feliz y con salud, e inició una gran transformación, empezando por su alimentación. Así es como acabó estudiando en el *Institute for Integrative Nutrition* de Nueva York, la escuela de nutrición más importante del mundo. Actualmente acompaña a otras personas en su camino hacia el bienestar. Es autora de *Detox SEN para estar sanos por dentro y bellos por fuera*, un libro de cabecera de alimentación viva y natural.

