

## ADIÓS AL CANSANCIO COMIENDO MEJOR

Marie Borrel

**Deliciosas recetas y alimentos para superar el cansancio y desintoxicar el organismo sin complicarse la vida.**

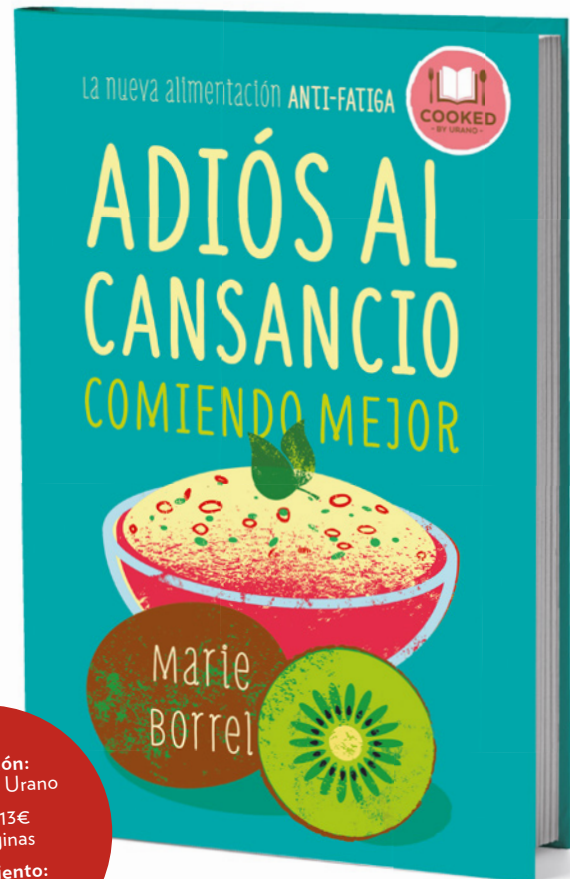
**Un libro que nos descubre las claves de la nueva alimentación anti-fatiga.**

El cansancio es sin duda uno de los problemas de salud más comunes de la sociedad occidental. Matutino o vespertino, insomnio, fatiga física o intelectual... Los síntomas adoptan formas diversas, pero el origen es siempre el mismo: una alimentación cotidiana deficiente. Por desgracia, para cuando reparamos en ellos, el funcionamiento celular se encuentra ya muy deteriorado. ¿Cómo revertir el problema? Aplicando a la dieta unas pautas alimentarias muy sencillas.

**Marie Borrel**, conocida periodista y autora especializada en alimentación, nos detalla en este libro cuáles son los mejores nutrientes anti-fatiga y dónde encontrarlos. A lo largo de sus páginas el lector descubrirá que el vinagre es altamente alcalinizante, que la alcachofa es rica en proteínas vegetales, que el limón ofrece una explosión de vitamina C y ácidos orgánicos, que las algas son el alimento más rico en magnesio, nuestro aliado mineral número uno... y mucho más. También aprenderá cuáles son los alimentos más adecuados para los distintos tipos de fatiga, cómo consumirlos para sacarles el máximo partido y cómo combinarlos para asegurar un óptimo funcionamiento celular.

El libro se completa con una guía para organizar las comidas y más de treinta recetas cargadas de vitalidad explicadas paso a paso: desde unos tallarines con corazones de alcachofa hasta una deliciosa crema de guisantes y leche de coco, pasando por ensaladas, tortillas, platos de pollo o pescado...

Una obra práctica y muy accesible, que nos asegurará un aporte equilibrado de nutrientes para estar repletos de energía.



Colección:  
Cooked by Urano

P.V.P.: 13€  
160 páginas

Lanzamiento:  
septiembre de 2017

“ Si mejoras tu alimentación, matarás dos pájaros de un tiro: eliminarás la fatiga y estimularás tus defensas inmunitarias ¡Podrás disfrutar de hermosos inviernos! ”



### Marie Borrel

Es una periodista y escritora francesa, especializada en temas de salud y nutrición. Responsable de la sección de salud de la revista *Psychologies* durante más diez años y redactora jefe de *Médecine Douce* durante cuatro, Marie Borrel es hoy una figura internacionalmente reconocida tras más de quince años dedicada a la creación de obras divulgativas sobre salud y bienestar. Ha publicado decenas de títulos sobre temas diversos, que van desde la medicina china hasta la nutrición o la psicología

práctica, varios de ellos editados en nuestro país.

