



Bilic, Mihaela

Comer no es pecado

Guía de nutrición para cuerpo y alma

¿Qué papel juegan las emociones en nuestra relación con la comida? ¿Es cierto que comer por la noche engorda? ¿Qué influye realmente en el aumento de peso y cómo podemos organizar las comidas según nuestro ritmo de vida? En un

entorno saturado de mensajes contradictorios sobre qué es «bueno» o «malo» para nuestra salud, elegir una alimentación equilibrada se ha vuelto cada vez más desafiante. Los estudios científicos cambian y se reinterpretan, lo cual puede dificultar saber qué, cuánto y cuándo comer. En *Comer no es pecado*, la Dra. Mihaela Bilic, nutricionista experta con una larga trayectoria, profundiza en estas y otras cuestiones, ofreciendo herramientas prácticas y realistas para cultivar una alimentación saludable y sostenible. Desmitifica las ideas erróneas y los mensajes inconsistentes sobre nutrición que recibimos a diario, permitiéndonos entender por qué sentimos antojos, qué nos impulsa a comer en exceso y cómo el contexto social y emocional influye en nuestra relación con la comida. *Comer no es pecado* es una guía imprescindible para quienes buscan comprender la conexión entre la mente y la alimentación y recuperar una relación positiva y libre de culpa con la comida, evitando dietas restrictivas y prohibi...



| | |
|---------------|-----------------------|
| Editorial | Omen Ediciones |
| Colección | Omen Life |
| Encadernación | Tapa blanda o rústica |
| Páginas | 224 |
| Tamaño | 230x150x15 mm. |
| Peso | 536 |
| Idioma | Español |
| Tema | Medicina y salud |
| EAN | 9788412865806 |
| PVP | 18,50 € |
| PVP sen IVE | 17,79 € |



9788412865806