



Fecha de publicación:
05/01/2017

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy

Eatclean

Rocío Engstfeld

Eatclean es una invitación a comer mejor para sentirse bien.

Eatclean es comer limpio, simple y sencillo. Es entender que las elecciones a la hora de alimentarse tienen un efecto inmediato en la salud. Es optar por versiones saludables a los platos que te gustan, es reemplazar las harinas refinadas por harinas integrales, es empezar a dejar los alimentos procesados de lado. Es tomar conciencia de lo que comemos.

Eatclean nace de la inquietud de la autora, Rocío Engstfeld, tras descubrir a una muy temprana edad que padecía de altos niveles de colesterol. Así decidió cambiar sus hábitos alimentarios por opciones más sana. De a poco, se animó a compartir sus recetas, primero con amigos, a través de las redes y, ahora, mediante este libro. Hoy su cuenta de Instagram, @eatcleanok, ya supera los doscientos mil seguidores.

Eatclean es una invitación a comer mejor para sentirse bien. Aquí encontrarás consejos, tips, recetas riquísimas y sanas, muchas ideas e información, y espacios libres para hacer tus propias anotaciones y empezar a incorporar elecciones sanas a tu vida. ¡Bienvenidos!

Rocío Engstfeld

Nació el 24 de mayo de 1994 en Buenos Aires. Su interés por la alimentación saludable surgió al descubrir que, a los quince años, tenía colesterol alto. Ahora, desde hace ya más de cuatro años, comparte recetas saludables de su autoría a través de su cuenta de Instagram @eatcleanok, que ha superado los trescientos mil seguidores, entre los cuales se pueden mencionar a celebridades como la China Suárez y Candelaria Tinelli, así como Sascha Fitness y Adrián Cormillot, entre muchos otros. Rocío cursó varias materias de Ingeniería en Alimentos, pero luego se inclinó por la nutrición y hoy se encuentra estudiando esta carrera. En la actualidad está ampliando los potenciales de su propia marca Eatclean para incursionar en nuevos mercados.