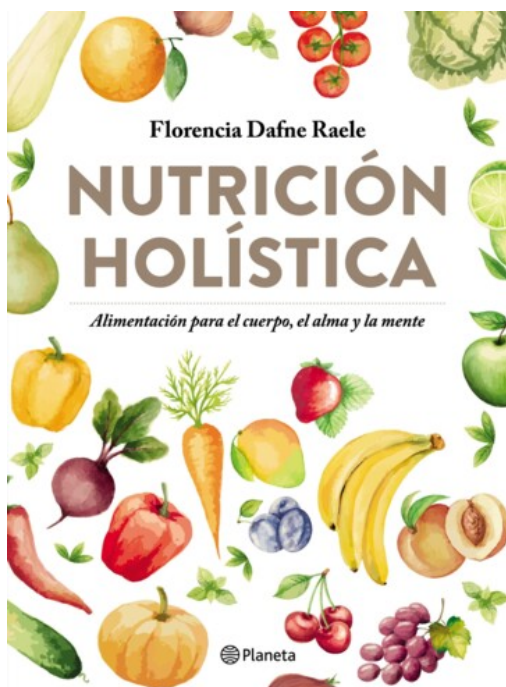




Fecha de publicación:
22/02/2018

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Nutrición holística

Florencia Raele

Alimentación para el cuerpo, el alma y la mente.

“Fui criada por una madre que me trató desde niña con terapias alternativas: ella me enseñó a creer que la salud va más allá del cuerpo físico y que la medicina tradicional muchas veces no tiene algunas respuestas. Así conocí la medicina holística, una disciplina que tiene en cuenta al ser humano como un todo y se basa en la medicina preventiva”.

Con estas palabras y a través de su experiencia personal, la doctora Florencia Dafne Raele nos acerca a una disciplina que se convertiría en el pilar de su desempeño profesional. *Nutrición holística: alimentación para el cuerpo, el alma y la mente* es una guía sobre esta terapia alimentaria que considera tres aspectos fundamentales (el físico, el psíquico y el espiritual) del ser humano y se propone ayudarnos a equilibrar todas las variables de nuestras vidas para de este modo curarnos mediante la correcta elección de los alimentos o prevenir enfermedades. A través de diez capítulos conoceremos los principios de la alimentación holística: qué vegetales y frutas elegir según la estación y cómo combinarlos; la utilidad de la herboristería, las especias y los superalimentos; cómo accionar ante las alergias e intolerancias alimentarias, ante los atracones y el estrés; qué pensar acerca de las nuevas controversias del siglo XXI como la leche de vaca, la soja y el consumo de azúcar, entre otras; todo sobre el ejercicio y los distintos tipos de dietas; cómo organizar las compras y tres planes de alimentación tipo.

Nutrición holística: alimentación para el cuerpo, el alma y la mente se convierte así en la fuente indispensable y más completa para todo aquel que desee mejorar su calidad de vida de la mano de una verdadera especialista en el tema.

Florencia Raele

Nació el 17 de junio de 1985 en Buenos Aires. Se recibió de médica en el Instituto Universitario CEMIC. Continuó su formación con una especialización en Medicina Estética y Orthomolecular en la Asociación Internacional de Clínica Estética (Aicer), un posgrado en Nutrición en la Universidad Favaloro y la carrera de Medicina Ayurvédica en la Fundación de Salud Ayurveda Prema. En los Estados Unidos siguió sus estudios en medicina orthomolecular, medicina antiaging, nutrición y medicina funcional en el IFM (The Institute for Functional Medicine). *Nutrición holística* (Planeta, 2017), *Medicina ancestral y epigenética* (Planeta, 2019) y *Medicina preventiva en tu cocina* (Planeta, 2022), sus tres libros, siguen en los rankings de libros más vendidos en la Argentina.