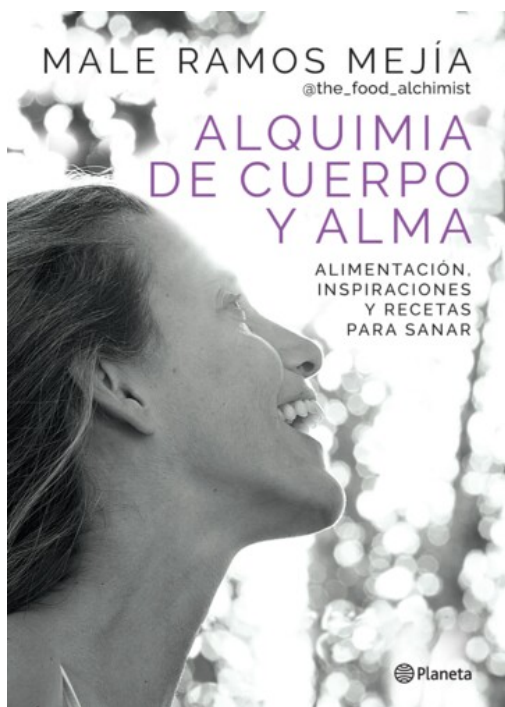




Alquimia de cuerpo y alma

Male Ramos Mejía

Mi enfermedad, mi camino. Recetas para sanar el cuerpo y el corazón

La nutricionista Male Ramos Mejía, en las redes @The_Food_Alchemist, aprendió las lecciones más importantes de su vida, las que tienen que ver con escuchar los mensajes del cuerpo y del corazón para cuidarse, abandonar el impulso de querer controlarlo todo y apartar los mandatos del deber ser a través de la partida de su segunda hija, Viole, y del diagnóstico de dos enfermedades autoinmunes, que prácticamente paralizaron su vida.

Ella nos cuenta en este, su primer libro, cómo recurrió a la meditación, a la cocreación de la realidad de sus sueños y a una alimentación libre de gluten, azúcares refinados y lácteos para lograr sanar primero su intestino (donde residen del 70 al 80% de nuestras células inmunitarias) y armonizar cuerpo, mente y alma. Ella nos muestra su camino para inspirarnos, porque considera que todos estamos a tiempo de cambiar nuestros hábitos y nuestra alimentación, si nos disponemos a escucharnos y a entender que a esta vida vinimos a ser felices, no a cumplir con deberes impuestos.

Fecha de publicación:
07/09/2020

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Male Ramos Mejía

Nació el 14 de enero de 1983 y es licenciada en Nutrición (UBA, 2007). También estudió gastronomía, psicoterapia nutricional, alimentación vegetariana, nutrición y deporte y antropometría. Se graduó en el posgrado Aspectos Psicológicos de la Alimentación. En 2018 abrió su cuenta de Instagram @the_food_alchemist, para compartir su historia y los cambios en su alimentación que la ayudaron a sanarse de sus enfermedades. Hoy vive y disfruta de su vida familiar con su esposo e hija; y busca expandir su mensaje de bienestar y de equilibrio a través de su ejemplo, charlas, las redes y en el consultorio donde atiende a sus pacientes.