

FLORENCIA DAFNE RAELE

MEDICINA PREVENTIVA - en tu cocina -



Comé simple,
viví mejor

Planeta

Fecha de publicación:

25/05/2022

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Medicina preventiva en tu cocina

Florencia Raele

Cómo elegir y preparar alimentos reales en un mundo ultraprocesado.

Desde hace décadas, recibimos mensajes incorrectos sobre nuestra alimentación, tanto por parte de la industria como de las entidades sanitarias, llevándonos a confiar más en las inscripciones en las etiquetas de un producto ultraprocesado que en los alimentos que nos acompañaron durante toda nuestra evolución. Luego del éxito de *Nutrición holística* y de *Medicina ancestral y epigenética*, la doctora Florencia Raele nos propone llevar la teoría a la práctica.

Este libro está destinado a todo tipo de alimentación, ya que se basa en alimentos reales. Aprenderemos qué nos aportan, cómo elegirlos y cómo prepararlos, y muchos otros datos que pueden ayudarnos a llevar nuestra salud a un nivel superior, empezando a aplicar la medicina preventiva desde nuestra cocina.

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.