



Mercedes Carandini

Averigua
por qué
engordas
...y adelgazarás
cuanto desees

Claves fundamentales para perder kilos
y ganar años a la vida



Este libro explica en un lenguaje sencillo, comprensible para cualquier persona sin nociones de medicina, el funcionamiento del organismo, corregir un trastorno funcional antes de que se convierta en una enfermedad orgánica y preservar la salud.

“Aprender a adaptar la alimentación a las etapas críticas de la existencia propicia que el cerebro controle las hormonas que inciden en el centro del hambre y de la saciedad, y los impulsos que nos tientan con preferencias más apetitosas que saludables o nos instan a cometer excesos alimentarios.”

Aumentamos de peso cuando ingerimos más de lo que gastamos, pero también es esencial que funcionen con eficacia los órganos excretores: pulmón, piel, hígado, intestino (considerado el segundo cerebro) y riñones. Hoy día ya se conoce también la importancia del aparato digestivo en la gestación de muchas de las enfermedades que nos aquejan.

La **nutritherapia** recurre a la alimentación para mejorar la salud, prevenir la enfermedad y equilibrar el organismo a nivel físico, psíquico y emocional. Además, permite comprender la relación existente entre lo que comemos y el efecto que los alimentos causan en nosotros.

La primera parte de este manual práctico aborda las diferentes causas que provocan el exceso de peso, la segunda propone soluciones para convertir el metabolismo en nuestro aliado y la tercera nos enseña a diseñar una dieta personalizada, con tablas y menús adecuados a nuestras circunstancias individuales.



La autora

Mercedes Carandini es Directora y terapeuta del Centro Más Vida de Barcelona. En 1997 se inició en el campo de la medicina alternativa. Unos años después se graduó como experta en Medicina Tradicional China, acupuntura y auriculoterapia. Posteriormente, completó su formación con estudios de homeopatía, naturopatía, fitoterapia. Máster en nutrición ortomolecular en la *Association Française de Medicine Orthomoleculaire*.

Más información en: www.centromasvida.es

ZOË

Comunicación

SILVIA VELANDO

Tel. 93 465 27 09 · 696 11 23 38

Silvia@zoecomunicacion.com

www.zoecomunicacion.com

