



Núm. páginas: 176 **Formato:** 19 x 24 cm
Encuadernación: rústica con solapas
Código: 2651113 **ISBN:** 979-13-87520-29-8
Precio: 18,95 €
Edición: 1.ª edición / 2025
Clasificación: Salud y bienestar > Nutrición

Toma las riendas de tu salud y combate los trastornos inflamatorios

¿Sufres trastornos inflamatorios y necesitas una guía para elegir bien los alimentos y preparar menús adecuados? ¿Deseas encontrar un equilibrio en tu vida para afrontar mejor el día a día?

¡Descubre recetas especialmente diseñadas para aliviar los trastornos inflamatorios y ayudarte a tomar los mejores nutrientes todos los días!

A Sofiane Khayat, coach y diplomado en Nutrición Integrativa, le diagnosticaron una enfermedad autoinmunitaria en 2015, época en la que padecía diversos trastornos inflamatorios relacionados con su enfermedad. Poco a poco, adaptando su rutina alimentaria, consiguió recuperar el verdadero bienestar y una vida sin dolor. En este libro comparte su experiencia contigo y te guía a través de:

- 50 recetas saludables y deliciosas.
- Explicaciones para comprender las causas de los trastornos inflamatorios.
- Numerosos consejos prácticos para evitarlos y aliviar sus síntomas.
- Un enfoque holístico para implantar una nueva apuesta alimentaria que conduzca a una verdadera rutina de bienestar.

Sofiane Khayat, diplomado en Nutrición Integrativa y coach, comparte sus consejos prácticos a través de su cuenta de Instagram @So_Foodiee. Su objetivo es democratizar el acceso a una alimentación saludable para que todo el mundo pueda tomar las riendas de su salud. A partir de su propia experiencia y su lucha contra la esclerosis múltiple, ofrece en un enfoque holístico para ayudar a encontrar la armonía entre el cuerpo y la mente.

Instagram: @So_Foodiee

