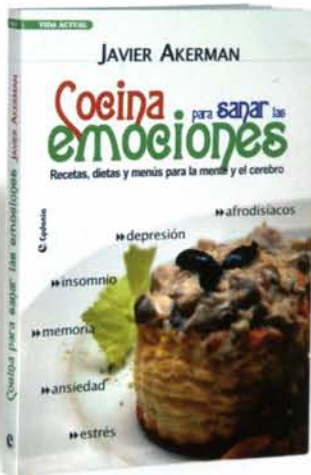




Libros, discos, cine, internet, C



Cocina para sanar las emociones

Javier Akerman.
Cydonia. Vigo, 2007.
219 págs. Rústica.
16 €.

"Somos lo que comemos", afirma Javier Akerman, el autor de este interesante ensayo. Y no le falta razón. Cada vez son más las personas que cuidan su dieta. Ali-

mentarse de manera adecuada es tan importante como dormir bien, y no sólo por los nutrientes que los alimentos aportan a nuestro organismo, sino porque –lo crea o no– nuestra dieta influye en nuestras emociones. *"Comiendo mal pensamos peor"*, explica el autor. Todo ello le ha llevado a elaborar un completo recetario para tratar patologías tan frecuentes en nuestra sociedad como la depresión, el insomnio, la ansiedad y el estrés. Y lo mejor es que las recetas que propone son muy sabrosas.