



EDICIONES
Cydonia

COLECCIÓN: VIDA ACTUAL
272 PÁGINAS

TAMAÑO: 14,5 X 21,5 CM

PVP INCLUIDO IVA: 20 EUROS

ISBN: 978-84-935634-9-3



9 788493 563493

Activa tu metabolismo con la dieta coherente

Pautas de alimentación, ejercicio y relajación para poner a punto tu cuerpo y tu mente

Amil López Viéitez

*“Debido a sus características, la **dieta coherente** –junto con el programa de tonificación muscular– es un estilo de vida que te permite alcanzar y mantener tu peso ideal, estimula tu sistema inmunitario y te protege de enfermedades crónicas y degenerativas. Partiendo de la base de que un único alimento no cura, solo un estilo de vida basado en una dieta variada y equilibrada, además de ejercicio físico y relajación, nos garantizará una “salud de hierro”.*

En este libro, entre otros asuntos, conocerás:

- Por qué fracasan habitualmente tus dietas
- Qué es la dieta coherente y cuáles son sus bases científicas
- Una completa guía para chequear tu salud
- Curas para combatir el sobrepeso, antiestrés, depurativa y antiedad, entre otras
- Detalladas propuestas dietéticas para acné, diabetes, colesterol, hipertensión, alergias, insomnio, triglicéridos, osteoporosis y otras patologías
- Un completo programa de entrenamiento coherente
- Técnicas para controlar tus emociones
- Más de 150 sabrosas recetas coherentes

Amil López Viéitez

Casada y madre de tres niños, es doctora en Farmacia, especialista en



Nutrición y Promoción de Salud, con amplia experiencia en docencia, investigación y clínica. Creadora de la Dieta Coherente, ha escrito dos libros con anterioridad: ‘Dieta Coherente. Cómo vivir más y mejor’ y ‘Dieta Coherente. Un nuevo yo en 2 semanas’. Dirige Amad Promoción de Salud, con sede en Vigo, y colabora con entidades públicas en el desarrollo de materiales didácticos y formación sobre nutrición.

Ediciones Cydonia cede un 5% de los beneficios de este libro a proyectos solidarios

Contacto con la editorial: Carlos Fernández Tfono: 670 51 36 09 prensa@edicionescydonia.com

Distribución: **MADRID:** (DISTRIFER: 91 796 27 09) / **CATALUÑA y VALENCIA:** (LYRA: 96 1590781) / **GALICIA:** (LOPEZ CABALLERO LIBROS S.L. 986 26 64 33) / **CASTILLA-LEÓN:** (ANDRÉS GARCIA LIBROS: 923 23 02 06) / **ANDALUCÍA y EXTREMADURA:** (CENTRO ANDALUZ DEL LIBRO: 95 225 10 04) / **ASTURIAS, CANTABRIA y LEÓN:** (CIMADEVILLA: 98 530 70 43) / **ARAGÓN, LA RIOJA, SORIA, PAÍS VASCO y NAVARRA:** (ICARO: 976 12 63 33) / **ISLAS CANARIAS:** (UNICORNIO MÚSICA Y LETRAS S.L.: 922 62 53 16)