

image not found or type unknown



**Fecha de publicació:**

24/01/2018

**Sello Editorial:**

Columna Edicions

## Contacto de prensa

**Nombre:** Núria Rosell

**Teléfono:** 93 492 86 71

**Email:** nuria.rosell@grup62.com

**Nombre:** Andrea Cuéllar

**Teléfono:** 93 492 8211

**Email:** andrea.cuellar@grup62.com

**Nombre:** Xavier Gafarot

**Teléfono:** 93 492 8654

**Email:** xgafarot@grup62.com

**Nombre:** Directora de marketing i comunicació  
AIG: Marta Oliva i Domènech

**Teléfono:** 93 492 8155

**Email:** moliva@grup62.com

image not found or type unknown



# La dieta de les emocions

## Neus Elcacho

Troba l'equilibri emocional amb l'alimentació.

### Troba l'equilibri emocional amb l'alimentació.

T'identifiques amb aquestes situacions?

- Ets a la feina i no pots parar de pensar en el que menjaràs quan surtis.
- Tan bon punt seus al sofà, et ve el desig de menjar alguna cosa saborosa, cruixent o dolça.
- Obres la nevera per avorriment.
- Per desconnectar, necessites sempre fer un cafè o picar alguna cosa.
- Demanes menjar a domicili per mandra o perquè no t'has organitzat bé.
- No tens temps per descansar o fer allò que t'agrada.
- Tens algun tipus de problema digestiu o hormonal.

Imagina la teva vida donant el màxim de tu, amb energia i amb la certesa que pots aconseguir els teus objectius gaudint del que t'agrada. En una paraula: FELIÇ. No és una utopia, és possible, i és el que s'explica a *La dieta de les emocions*. Un llibre que et donarà les claus per trobar l'equilibri mental i emocional a través de certs aliments, pensaments i hàbits que et permetin assolir el benestar.

Cuida't i gaudeix. Aquí descobriràs com fer-ho.

## Neus Elcacho

**Neus Elcacho** és dietista integrativa i *coach* nutricional, formada en gestió de l'estrès i desajustos digestius per la Harvard Medical School.

Conferenciant i divulgadora, col·labora amb diversos mitjans com *Etselquemenges*, Catalunya Ràdio, RTVE, TV3, *Cosmopolitan* i *El País*. Passa consulta online i en diferents poblacions de Barcelona. És consultora nutricional per a diverses empreses i organitza un retir anual de salut integrativa.

La seva filosofia consisteix a tractar ment i cos com un tot, treballant les emocions, l'alimentació i l'exercici.