



Fecha de publicació:
04/01/2023

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

Deliciosament cícliques

Gina Estapé

El primer receptari pensat per a cada moment del cicle menstrual.

El primer receptari pensat per a cada moment del cicle menstrual.

El primer receptari pensat per a cada moment del cicle menstrual.

Les dones som cícliques. Des que tenim el sagnat menstrual fins que es produeix el del mes següent, les nostres hormones fluctuen i generen canvis tant metabòlics com immunològics, emocionals i del sistema nerviós. Perquè tots aquests processos flueixin i puguem gaudir d'un cicle menstrual saludable, la nostra alimentació i el nostre estil de vida hi tenen un paper clau.

En aquest llibre, Gina Estapé ens explica com funciona el cos femení, com és possible adaptar l'alimentació a les diferents fases menstruals i quins nutrients són claus en cada moment per maximitzar el benestar de la dona. I, a més, comparteix **67 receptes saludables i deliciosos** per poder gaudir menjant sa mentre cuidem del nostre cicle i la nostra salut. Una invitació a connectar amb la nostra naturalesa cíclica dia a dia a través de l'alimentació.

Gina Estapé

Gina Estapé és dietista, nutricionista i autora del compte d'Instagram @myhealthybites, un espai on fa anys que comparteix receptes sanes i inspira milers de persones a portar un estil de vida saludable.

Es va graduar com a tècnica superior en Dietètica i, posteriorment, va obtenir el grau universitari de Nutrició Humana i Dietètica. A més, s'ha especialitzat en salut hormonal femenina per poder acompanyar dones amb alteracions hormonals i del cicle menstrual a consulta.

Gran comunicadora i apassionada de la cuina sana, fa xerrades d'alimentació i imparteix tallers de cuina en diversos espais de Barcelona i Sant Cugat del Vallès, i crea continguts i receptes saludables per a empreses i revistes digitals del món de l'alimentació saludable. També és autora del llibre *Cuina sana* @myhealthybites.

(Web) www.ginaestape.com

(Instagram) @myhealthybites