

DOSSIER DE PRENSA



Programa detox y limpiador
100 recetas para incrementar tu belleza
Consejos para todas las edades
Superalimentos «cosméticos»

Descubre los mejores alimentos
para nutrir tu belleza y lucir una
piel radiante y saludable

Esta obra, mezcla de guía y recetario planificado, te ayudará a sacar provecho de los innumerables beneficios que ofrecen los alimentos para tu belleza

Descubre cuáles son los nutrientes idóneos para conseguir un cutis radiante, tonificar el cuerpo, fortalecer y acondicionar el cabello, mejorar la salud bucal, cuidar manos y pies y lucir unas uñas fuertes y brillantes

Sigue los menús semanales nutricionalmente equilibrados y elaborados a medida, y disfruta de 100 recetas cargadas de antioxidantes que aportan una verdadera inyección de belleza

Aprende qué alimentos incluir y cuáles excluir para tratar los aspectos más habituales de la belleza y reducir los efectos de los cambios causados por la edad

Alimenta cada día tu belleza natural de la mano del referente londinense en salud orgánica Neal's Yard Remedies

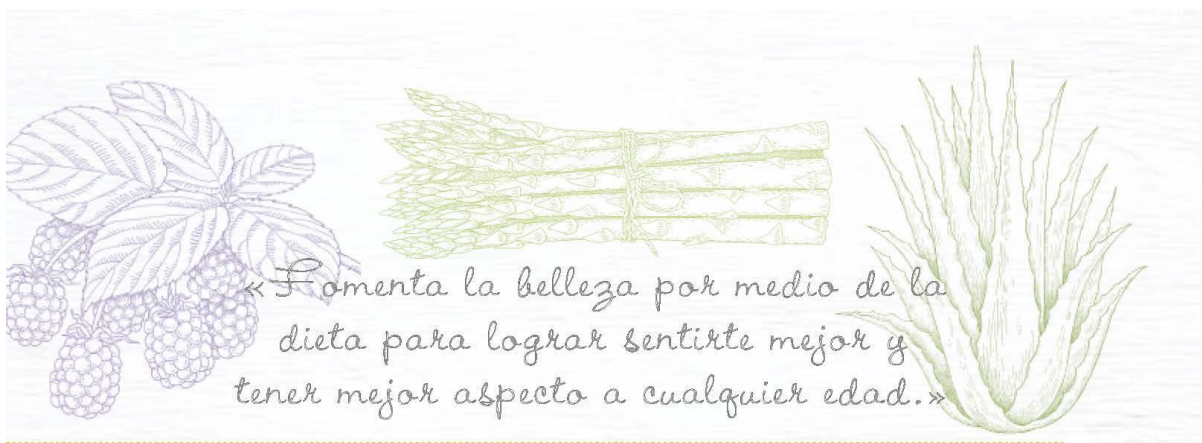


Autoras

Fiona Waring es terapeuta nutricional cualificada, con más de veinticinco años de experiencia en salud y forma física. Además de dirigir una concurrida clínica y consultoría de nutrición, está cursando un máster en nutrición y sanidad pública. Fiona, apasionada por su profesión, cree posible disfrutar con la nutrición y hacerla comprensible y práctica para todos, sean cuales sean sus necesidades y modo de vida.

Tipper Lewis es responsable de formación de Neal's Yard Remedies, además de herborista naturópata cualificada. Le apasiona divulgar los beneficios que aportan los remedios naturales al bienestar. Aparte de su trabajo, le encantan las actividades al aire libre y la naturaleza: trabajar su huerto y en el jardín y salir con su perro a dar largas caminatas por el campo.

Susan Curtis es homeópata y naturópata cualificada y directora de salud natural en Neal's Yard Remedies. Ha escrito varios libros, como *Looking Good and Feeling Younger* y *Essential Oils*, además de ser coautora de *Natural Healing for Women*. Susan tiene dos hijos ya mayores y le apasiona ayudar a los demás a disfrutar de una vida más natural y saludable.



¿En qué pensamos cuando pensamos en la belleza? Para algunos puede ser lucir determinado aspecto, para otros puede ser una sensación o una cualidad. La sociedad suele asociar la belleza con la salud y la vitalidad, así que quizás deberíamos considerarla una combinación de factores en la que nuestro funcionamiento interno determina nuestra apariencia.

Piel mixta

La piel mixta se caracteriza por una zona T más brillante, la que forman nariz, meñique y labios, y zonas U más secas. La comida procesada y alta en un exceso de lácteos, trigo y azúcar pueden incrementar la producción de sebo. Las proteínas saludables ayudan a regenerar la piel, y los alimentos hidratantes y ricos en ácidos grasos esenciales, zinc y pre/probióticos ayudan al equilibrio sebáceo y a su bienestar su vitalidad.

Recetas con superalimentos. Miel de abeja, aceite de coco y aceite de oliva son ingredientes ideales para la piel. Ingredientes: 100 g de miel, 100 g de aceite de oliva y 100 g de aceite de coco. Se debe consumir a diario.

Semillas de chía

Las semillas de chía son ricas en fibra y proteínas, lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantener el peso. Además, son ricas en calcio y hierro, lo que ayuda a fortalecer los huesos y a prevenir la anemia.

28% FIBRA

Calcio

Hojas verdes

Las hojas verdes son ricas en vitaminas A, C, E y K, lo que ayuda a proteger la piel de los rayos UV y a mantenerla hidratada. Además, son ricas en fibra y proteínas, lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantener el peso.

12% Hierro

Alubias verdes y vainas

Las alubias verdes y vainas son ricas en proteínas y fibra, lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantener el peso. Además, son ricas en calcio y hierro, lo que ayuda a fortalecer los huesos y a prevenir la anemia.

Áloe vera

El aloe vera es un remedio natural para la piel mixta. Ayuda a hidratar la piel, a reducir la inflamación y a prevenir el envejecimiento prematuro. Además, es rico en vitaminas A, C, E y K, lo que ayuda a proteger la piel de los rayos UV y a mantenerla hidratada.

REMEDIO INMEDIATO

Ingredientes: 100 g de aloe vera, 100 g de miel y 100 g de aceite de oliva. Se debe consumir a diario.

Vitaminas A, C, E

Las vitaminas A, C, E y K son esenciales para la salud de la piel. Ayudan a regular el tránsito intestinal, a mantener el peso y a proteger la piel de los rayos UV.

Algas

Las algas son ricas en proteínas y fibra, lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y a mantener el peso. Además, son ricas en calcio y hierro, lo que ayuda a fortalecer los huesos y a prevenir la anemia.

Cada cultura cuenta con su ideal propio sobre lo que hace bella a una persona, aunque la mayoría de la gente tiene claro que la verdadera belleza no se limita a reunir una serie de rasgos determinados, sino que se trata de quién es la persona y cómo se siente, y de cómo irradia todo ello hacia el exterior.

Disfruta explorando estos alimentos y recetas, como sano, incrementatu belleza y luce una piel más radiante y luminosa y goza de una mayor sensación de bienestar.

Sopa de habas

Esta sopa cremosa revitaliza el cabello delicado y las uñas quebradizas. Las habas y los guisantes, cargados de fibra, son una buena fuente de vitamina A, esencial para producir colágeno y fortalecer los tejidos.

Para 6 personas | Preparación: 30 min | Cocción: 30-35 min

Ingredientes	Elaboración
1 cabeza de ajo 2 l de caldo de verduras 1 cebolla 1 litro de agua 1 kg de habas 1 kg de guisantes 1 litro de leche 1 litro de crema de leche 1 litro de queso crema 1 litro de aceite de oliva 1 litro de sal	1. Sofrito de ajo y cebolla en un poco de aceite de oliva en una sartén a fuego lento por 10 minutos. Añadir la haba y el guisante y cocinar 30 minutos. 2. Añadir el caldo y el agua y cocinar 30 minutos. 3. Añadir la leche y el queso crema y cocinar 10 minutos. 4. Añadir el aceite de oliva y la sal y cocinar 10 minutos. 5. Servir caliente.

Información nutricional por ración:
Kcal: 150 | Hierro: 15 | Calcio: 150 | Fibra: 15 | Proteína: 15 | Grasas: 15 | Azúcar: 15 | Sal: 15

Ensalada primaveral

Ligera pero satisfactoria, esta ensalada rica en proteínas es un bocado para la piel gracias a los efectos antiinflamatorios del espárrago, que alivian la piel.

Para 6 personas | Preparación: 30 min | Cocción: 15 min

Ingredientes	Elaboración
100 g de espárrago 100 g de tomate 100 g de pepino 100 g de lechuga 100 g de queso feta 1 litro de aceite de oliva 1 litro de vinagre 1 litro de sal	1. Cortar el espárrago en trozos de 2 cm y cocinar 15 minutos. 2. Cortar el tomate, el pepino y la lechuga en trozos. 3. Mezclar el queso feta con el aceite de oliva y el vinagre. 4. Servir frío.

Información nutricional por ración:
Kcal: 150 | Hierro: 15 | Calcio: 150 | Fibra: 15 | Proteína: 15 | Grasas: 15 | Azúcar: 15 | Sal: 15

ALIMENTA TU BELLEZA

Fiona Waring, Tipper Lewis Y Susana Curtis

Páginas 256 | PVP 28,80 €

[Cinco Tintas Editorial](http://CincoTintasEditorial.com)