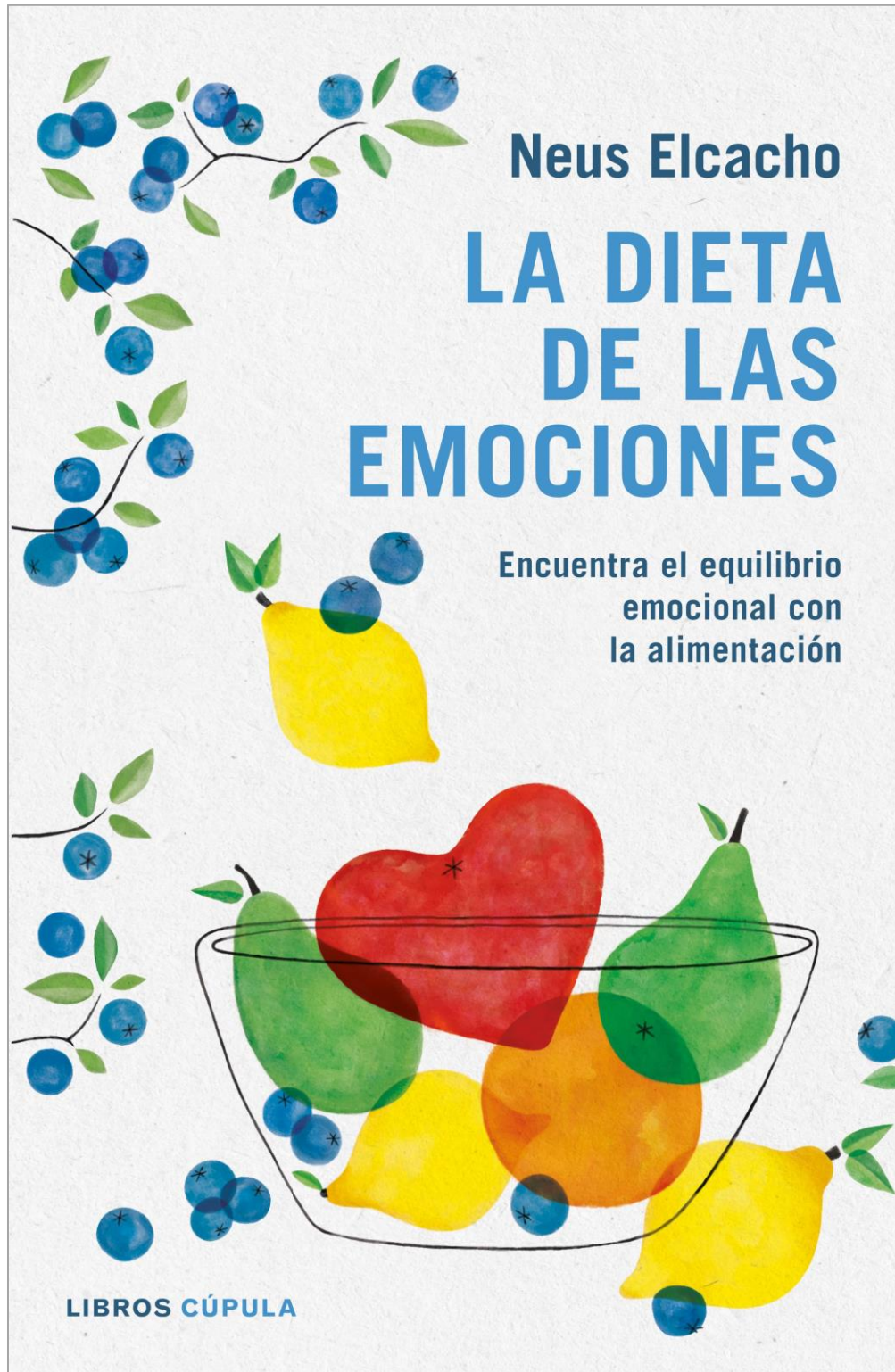


LIBROS CÚPULA



PARA MÁS INFORMACIÓN Y ENTREVISTAS CON LA AUTORA:

LOLA ESCUDERO. TEL: 91 423 37 11 - 680 235 335 - LESCUDERO@PLANETA.ES

LIBROS CÚPULA



LA DIETA DE LAS EMOCIONES

ENCUENTRA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL CON LA ALIMENTACIÓN

NEUS ELCACHO

Este no es un libro de dietas sino una guía para aprender, paso a paso, a salir de tu zona de confort y alcanzar el bienestar. Un libro que nos demuestra que comer de forma saludable y disfrutar de la vida son cosas perfectamente compatibles.

¿Qué relación tiene lo que comemos con nuestra felicidad? ¿Cómo escuchar a nuestro cuerpo para aprender a comer mejor y alcanzar el equilibrio? ¿Cómo alimentarnos para tener más energía, levantarnos mejor por las mañanas o dormir mejor? ¿Cómo dejar de comer por ansiedad?...

Neus Elcacho, coach nutricional y dietista, resume en este libro las claves para encontrar el equilibrio en tu vida y tus hábitos de una forma actualizada, consciente, digestiva, realista, flexible y sobretodo, feliz. Y todo, con explicaciones claras y directas, sinceridad, un punto de humor e integrando todos los conceptos relacionados con el bienestar y la salud, de una forma práctica y realista.

LIBROS CÚPULA

Imagina tu vida dando el 100% de lo que puedes ofrecer, con energía y sintiéndote perfectamente, feliz, y lograr tus objetivos sin dejar de disfrutar de lo que te gusta. No es una utopía. Es la dieta de las emociones. Neus Elcacho, dietista integrativa y coach nutricional, parte de una premisa básica: **disfrutar de una buena salud y disfrutar de la vida no son incompatibles**. Todo lo contrario: **una dieta consciente, sana, inteligente, flexible y digestiva nos ayuda enormemente a alcanzar la felicidad**.

Su dieta de las emociones **no es un régimen para perder peso, sino una guía para alcanzar el bienestar a través de pautas muy sencillas pero que podemos aplicar cotidianamente**. Buscar alimentos de proximidad o kilómetro cero; comer alimentos de temporada, comprar alimentos ecológicos (sin arruinarnos por ello), aprender a leer correctamente la etiqueta de cada producto, saber qué alimentos nos conviene tener siempre lejos... esta es la base, pero hay mucho más.

Es importante **saber escuchar nuestro cuerpo, conocer cómo funciona la digestión y saber cómo alimentarnos** diariamente cuando comemos fuera. También conviene saber qué debemos comer para tener más energía y concentración durante el día y lo que nos viene bien comer para relajarnos y dormir mejor durante la noche; qué comer entre horas, como dejar de comer por ansiedad, o cómo adquirir hábitos que nos hagan más felices.



Este es **un libro lleno de consejos prácticos (y de ejercicios)** que nos ayudarán en el día a día y paso a paso, para aprender a alcanzar el bienestar a través de la alimentación. Neus Elcacho nos ayuda a comprender de manera profunda cómo comemos, o por qué priorizamos, por ejemplo, los alimentos con azúcares, sal y grasa, por qué nos movemos menos que los koalas, qué repercusiones tiene hacerlo o cómo nos influye esto en nuestro modo de pensar, de actuar y de vivir. Nos enseñará también que esta relación es bidireccional, es decir, que no solo comemos

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN EL LIBRO?

- Últimas actualizaciones científicas sobre nutrición
- Casos prácticos de los pacientes de Neus en consulta y alumnos en cursos y conferencias
- Consejos nutricionales
- Ideas de platos
- Recetas, esquemas, menús, listas y más recursos
- Ejercicios para tener más energía, concentrarse mejor, tener unas mejores digestiones, relajarse y descontracturarse, bajar la ansiedad y el estrés, conectar contigo mismo, cómo hacer más ejercicio y de qué forma, etc.

LIBROS CÚPULA

ciertos alimentos por cómo nos sentimos, sino que **comer de una forma determinada nos hará sentir de una manera o de otra**. Para hacerlo, tendremos que entender que no solamente comiendo más de una clase de alimentos nos sentiremos mejor; esta es solo una pieza del puzle de nuestro estado emocional. No sirve de nada si no cambiamos también algunos hábitos mentales y físicos. Cuanto más nos paremos a pensar en lo que estamos haciendo con nuestra vida y más busquemos en nuestro interior, más fácil será hacer cambios y más rápido notaremos estas modificaciones en nosotros y a nuestro alrededor.

Todo lo que hagas, pienses y comas a lo largo del día, de tu semana, de tu tiempo, te aleja o te acerca a la felicidad: los hábitos alimentarios y el ejercicio; el bienestar emocional y el nivel de estrés; el grado de socialización, el contacto con tus seres queridos y el equilibrio con el entorno y la sociedad; el grado de realización diaria y de bienestar en tu trabajo o en las tareas cotidianas y, finalmente, el contacto con la naturaleza y el sol.

¿QUÉ TIPO DE LIBRO ES?

- LIBRO DE AUTOAYUDA
- LIBRO MOTIVACIONAL
- LIBRO CON CONCEPTOS DE NUTRICIÓN
- LIBRO DE RECETAS

Sí, ¡TODO ESTO A LA VEZ!



LIBROS CÚPULA

EXTRACTOS DEL LIBRO

"Seguramente no te diré nada que no se haya inventado antes (no te descubriré la sopa de ajo, vaya; si esto era lo que buscabas, creo que te has confundido, era el libro de recetas de al lado)".

"Lo que te ofrece este libro son, sobre todo, herramientas prácticas para pasar a la acción, es decir, para empoderarte y ser capaz de controlar la ansiedad y mejorar tu relación con la comida, a través de un estilo de vida que integre alimentación, movimiento, salud, ocio, tranquilidad, equilibrio emocional y hormonal, diversión, ilusión, hábitos mentales positivos, bienestar, placer... En resumen, que te haga sentir en equilibrio y feliz. Parecen demasiadas cosas que tener en cuenta, ¿verdad? Pero no hay nada imposible".

"Si has seguido un régimen alguna vez en la vida, pensarás que la palabra dieta está muy lejos del concepto de felicidad. Mentalmente asociamos la dieta con ideas negativas de disciplina, esfuerzo, compromiso, aburrimiento, soledad, comida insípida... pero te voy a demostrar que no es así, con herramientas para cocinar sano y rico, para aprender a priorizar, organizar y gestionar tu tiempo, de forma experimental y práctica".



LIBROS CÚPULA

Los 6 pilares de la alimentación saludable

Una alimentación, dieta o vida saludable real, es decir, actualizada según todos los estudios que se están realizando en los últimos años, debería tener en cuenta los siguientes puntos:

Consciente: *que respeta nuestro entorno.*

Sana: *que nos aporta todo lo que necesitamos.*

Limpia y digestiva: *que no aporta al cuerpo un exceso de tóxicos y lo ayuda a absorber y a sintetizar mejor los nutrientes.*

Inteligente: *que sabe diferenciar entre todo lo que nos quieren vender.*

Flexible: *que proporciona lo que cada persona necesita física y emocionalmente en cada momento de su vida, considerando dónde vivimos y el entorno.*

Integradora: *que tiene en cuenta cómo te mueves, piensas y sientes (porque no eres un ser que solo come, sino que también vive).*



LIBROS CÚPULA



Los diez alimentos más perjudiciales para la felicidad

1. *Todo lo que contenga azúcar añadido: bollería, zumos, bebidas con gas, galletas, madalenas, chocolate convencional...*
2. *Todo lo que contenga aceite de girasol o de palma refinado o grasas trans.*
3. *Cereales de desayuno o pasta y arroz refinados (no integrales).*
4. *Alimentos procesados a los que se haya añadido fructosa, melaza, jarabe, jarabe de maíz, sorbitol, maltitol o xilitol.*
5. *Bebidas con alcohol.*
6. *Pizza convencional.*
7. *Frankfurts.*
8. *Hamburguesas de cadenas de comida rápida.*
9. *Exceso de sal, en la mesa o en alimentos procesados.*
10. *Alimentos o restaurantes que utilicen glutamato monosódico.*

Los diez mejores alimentos para la felicidad

1. *Cacao puro y vainilla sin azúcares.*
2. *Pan de calidad (harina integral que no sea de trigo + levadura + aceite + sal).*
3. *Semillas.*
4. *Frutos secos, por su proporción de micronutrientes, aminoácidos y grasas.*
5. *Verduras, frutas y germinados.*
6. *Alimentos con omega 3: semillas de chía, lino y sus aceites y pescado azul pequeño como sardinas, boquerones y anchoas.*
7. *Huevos ecológicos.*
8. *Carne de calidad.*
9. *Aceite de oliva y aguacate.*
10. *Agua (no es un alimento, pero es tan esencial que es como si lo fuera; una deshidratación nos puede provocar cefaleas, bajadas de tensión y desconcentración).*

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DEL LIBRO

ALIMENTOS, PENSAMIENTOS Y HÁBITOS PARA ALCANZAR LA FELICIDAD

UNA VIDA FELIZ A TRAVÉS DE UNA DIETA CONSCIENTE, SANA, INTELIGENTE, FLEXIBLE Y DIGESTIVA

Conciencia ecológica

- *Beneficios para el cuerpo humano*
- *Beneficios para el medio ambiente*
- *¿Qué no incluyen las normativas de alimentación ecológica?*

Alimentos de proximidad o kilómetro o (km o)

La importancia de comer alimentos de temporada

Dónde comprar alimentos ecológicos, de km o o de temporada

Por qué hay que tener cuidado con la pirámide alimentaria o con el «comer un poco de todo»

- *¿Cómo debería ser realmente esta pirámide alimentaria?*

Por qué deberíamos tener cuidado con los alimentos que se anuncian

- *Tiendas organizadas para vender*
- *Entonces, ¿dónde y cómo compramos?*

Dieta social, dieta flexible

Alimentos que conviene tener lejos

- *Los alimentos procesados*
- *El azúcar, la sal y las grasas de mala calidad*
- *El alcohol*

LA DIGESTIÓN COMO BASE PARA LA FELICIDAD

Cómo son exactamente nuestros intestinos

Absorción y síntesis de vitaminas y minerales

Relación con el sistema inmunitario

Relación con el sistema nervioso

Relación con el hígado

Conexión con las hormonas y relación con el sobrepeso

«El tamaño no importa», sino el número y la variedad (de bacterias)

¿Qué ayuda a las bacterias a vivir cada día?

¿Cómo podemos tener más bacterias beneficiosas y más variadas?

¿Qué contribuye a que proliferen las bacterias

«putrefactivas» y a que se reduzcan las «buenas»?

La disbiosis intestinal o desequilibrio de la microbiota

¿Puedo no tener síntomas digestivos y tener problemas en la mucosa intestinal?

ESCUCHA TU CUERPO Y LAS EMOCIONES QUE TE HACEN COMER

¿Qué hago si voy a un bar, una pastelería, me paro en una gasolinera o me invitan a una fiesta y no hay opciones *healthy*?

Hoteles y bufés

Ideas para alcanzar el equilibrio

Wake up: desayunos para tener más energía y concentración

Keep on: comidas para no pasar hambre ni tener sueño por la tarde

Calm down: cenas para dormir mejor, con menos estrés y menos dolores

Comfort Food: qué comer entre horas

LOS PENSAMIENTOS DE LA FELICIDAD

El significado de la comida en nuestra sociedad

Comer por ansiedad

Cómo equilibrar las distintas hormonas implicadas

Sistema inmunitario y emociones: ¿hay tanta relación?

Valora tu tiempo

Delega

Ayuda a tu concentración y a tu creatividad

Descansa bien

LOS HÁBITOS DE LA FELICIDAD

Trucos para levantarse mejor por la mañana

Trucos para aumentar la energía

Trucos para dormir mejor

La naturaleza, un foco de equilibrio

La importancia del ejercicio físico

Tipos de actividades físicas (¡será por ideas!)

Hygge: el hábito de valorar las cosas pequeñas

Nuestra lucha interna de frustraciones, envidias y miedos

Respirar y reconectar más a menudo

Pre-ocupación versus relativizar para afrontar conflictos

Emociones y forma de gestionarlas

Combatir las creencias limitadoras

Perdonarte, quererte, creer en ti

Confianza, positivismo y visualización

POR DÓNDE EMPEZAR, CÓMO PRIORIZAR Y CÓMO INCORPORAR TODOS LOS CAMBIOS

RECETAS

LIBROS CÚPULA

INTRODUCCIÓN (Extracto)

Neus Elcacho

"Tres de cada cinco personas han seguido una dieta alguna vez en su vida. El exceso de grasa localizada o el sobrepeso es el resultado de una mezcla de un ejercicio físico escaso y un exceso de alimentos, sobre todo de mala calidad. Ocho de cada diez personas que hacen dieta fracasan. ¿Por qué? Porque suelen seguir dietas muy restrictivas y poco energéticas, no gestionan bien su tiempo para comprar, cocinar y hacer ejercicio, les suelen faltar conocimientos, o porque realmente los alimentos nos aportan mucho más que nutrientes.

En nuestra sociedad, comer no es solo una necesidad básica y con frecuencia es necesario para cubrir otras necesidades relacionadas con las emociones. Buscamos llenarnos con el objetivo de sentirnos bien, liberar tensiones, relajarnos, distraernos, seguir una rutina, darnos placer, mimarnos, recompensarnos, premiarnos, celebrar, mostrar algo a los demás... Comer es una forma de lograr el bienestar, la satisfacción y la felicidad.

En nuestra infancia somos muy susceptibles a todo lo que pasa a nuestro alrededor. Si vemos a alguien cercano relacionarse de una manera determinada con la comida, seguramente adoptaremos esta relación en el futuro. Si nos han premiado, castigado o hemos celebrado cualquier clase de acto emocionalmente importante con algún tipo de comida en concreto, esto programará nuestro cuerpo para toda la vida y será algo realmente indisoluble. Comer forma parte de los momentos más emocionales de nuestra cultura y, de algún modo, también nos hace felices. Pero no es necesario hacerlo cargándonos nuestra salud y sin ser conscientes de que en nuestra vida debe haber muchas otras cosas que nos hagan felices aparte de comer. La comida no puede llenarlo todo ni solucionarlo todo. Y nos culpamos por no ser capaces de hacer dieta cuando, quizá, lo que tenemos es un problema más grave en nuestra vida, con ciertas carencias que no vemos o que no sabemos gestionar.

¿Te has parado a pensar alguna vez en qué otras cosas te llenan en tu vida? ¿Qué tienes a tu alcance que te haga sentir realmente bien? ¿Qué cosas tenías en el pasado que ahora ya no tienes? ¿Qué cosas has querido hacer siempre y nunca has hecho? ¿Alguna vez te has planteado qué es para ti la felicidad? En realidad, la felicidad está mucho más cerca de lo que creemos; nos empeñamos en buscarla a través del bienestar, el confort, la tranquilidad, los privilegios o el éxito y no nos damos cuenta de que hay muchas pequeñas cosas a nuestro alrededor con una magia especial y que, si les dedicamos tiempo y atención y nos paramos a disfrutar de ellas, no pueden pagarse con nada en este mundo. Y es que la felicidad está en nuestro interior, solo tenemos que aprender a sacarla.

Para mí, la felicidad es una mezcla de sensaciones y emociones que oscilan entre la ilusión, la risa, el amor, la confianza, la perseverancia, la fuerza interna, la motivación, la tranquilidad y una chispa de inconformismo positivo que nos impulsa a pensar de forma creativa y a actuar siguiendo nuestro instinto y en equilibrio con lo que nos rodea. La felicidad nace de las ilusiones, pero de ilusiones acompañadas de acciones, para poder crecer y progresar en la vida. La felicidad no es el objetivo, sino el camino.

Hoy quiero felicitarte por estar leyendo este libro, por querer trabajar tu relación con la comida, por querer descubrir tu felicidad y tener la posibilidad de cambiar el mundo. Porque entre todos conseguimos «el efecto mariposa». Si tú estás bien, ayudarás a los demás a estar bien. Eres valiente, lo sé. Todos queremos ser felices, pero no todos estamos dispuestos a buscar, pensar, cambiar, mover ficha, salir dos centímetros de nuestra zona de confort. Enhorabuena, de verdad, estás en el camino correcto".

LIBROS CÚPULA

LA AUTORA: NEUS ELCACHO

Neus Elcacho es dietista integrativa y coach nutricional por la Universidad de Barcelona, especializada en candidiasis y problemas digestivos por la Harvard Medical School. Es licenciada en Comunicación, Relaciones Públicas y Publicidad y ha completado sus estudios en la Escuela Roger de Llúria (*Nutrición*), el Ateneo Barcelonés (*Escritura narrativa y periodística*), en la Universidad de Barcelona (*Nutrición y Deporte, Promoción y Prevención de la Salud, y Coaching Nutricional*), en la Universidad Abierta de Cataluña (*Gestión e Inteligencia Emocional*), en el Mindfulness Center of New York (*Mindfulness Eating*) y en la Harvard Medical School (*Diagnóstico y tratamiento de Colon Irritable, y Gestión del Estrés*). Actualmente tiene consultas de Nutrición en Mollet del Valés, Barcelona y Terrasa, es consultora nutricional para empresas del sector de la salud, el wellness y la alimentación, conferenciante, divulgadora en medios



Es miembro de la Academia Española de Nutrición y Dietética y de la International Confederation of Dietetic Associations, y colabora siempre que puede con ONGs como Greenpeace, Africa Stop Malaria, Nutrición Sin Fronteras y el Santuario Wild Forest.

Para saber más de Neus Elcacho:

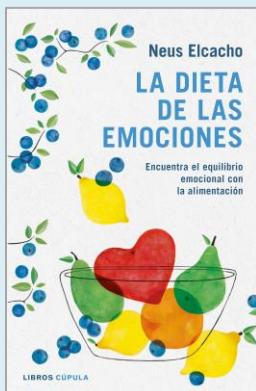
www.neuselcacho.com

I: [@healthy_neuselcacho/](https://www.instagram.com/healthy_neuselcacho/)

F [facebook.com/neuselcacho/](https://www.facebook.com/neuselcacho/)

¿QUÉ TIENE DE BUENO FORMAR PARTE DE LOS SEGUIDORES DE “LA DIETA DE LAS EMOCIONES”?

- RECURSOS GRATUITOS EN LA WEB PARA DESCARGAR, IMPRIMIR Y TRABAJAR TRANQUILAMENTE Y FUERA DEL LIBRO
- ACCESO A LA BANDA SONORA PARA CONECTAR CON TU INTERIOR Y MOTIVARTE
- ACCESO A REFERENCIAS CIENTÍFICAS DESDE LA WEB
- CONTACTO DIRECTO CON LA AUTORA A TRAVÉS DE LA WEB



FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

LA DIETA DE LAS EMOCIONES

Autor: Neus Elcacho

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 cm x 23 cm

224 páginas. Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17,95 €

A la venta el 23 de enero de 2018

PARA MÁS INFORMACIÓN A PRENSA: LOLA ESCUDERO LA AUTORA: NEUS ELCACHO

TEL: 91 423 37 11 - 680 235 335 - lescudero@planeta.es