

Prensa & Radio

En este apartado, encontrarás las diferentes colaboraciones que he tenido en prensa y radio.

i Porque la información es poder!

La dieta puede hacer mucho por nosotros y nuestras emociones. Lo que comemos puede alterarnos o calmarnos y centrarnos. Descubre qué alimentos son los aliados de tu bienestar físico y emocional.

[Leer más](#)

Hablamos de mi recorrido como paciente de [candidiasis](#) hasta convertir mi pasión en mi profesión de dietista, coach y ecochef, aportando trucos para vivir una vida digna de nuestro templo, a través de la comida sana y potenciando nuestra salud emocional, estemos donde estemos, y siempre desde la conciencia y amor..

[Leer más](#)

Hablamos de mi visión sobre la importancia del comer con salud y placer siempre desde la flexibilidad y personalización. No existe el bien y el mal, solo a tu ritmo y a tu manera...

[Leer más](#)

No te pierdas los artículos varios sobre nutrición, suplementación natural y recetas veganas para cuidar de nuestro cuerpo y mente, aportando una visión integrativa 100% natural, afín a nuestro organismo.

[Leer más](#)

Entrevista dedicada a hablar sobre mi trayectoria como dietista y coach nutricional, y sobre mi filosofía Happy

Food Therapy. Hablamos de la importancia de la alimentación para nuestra salud tanto física como emocional.

[Leer más](#)

No te pierdas los artículos varios sobre nutrición, suplementación natural y recetas veganas para cuidar de nuestro cuerpo y mente, aportando una visión integrativa 100% natural, afín a nuestro organismo.

[Leer más](#)

Programa dedicado a la salud intestinal y a la **microbiota**. Hablamos de la relación entre **alimentos y flora intestinal**, en el que aclaramos qué son los **prebióticos y probióticos**, y en el que recomendamos qué pautas alimentarias adoptar para que nuestras **defensas y emociones** estén siempre en buen equilibrio.

[Leer más](#)

Programa en el que me entrevistan y tratamos la relación entre los **alimentos y nuestra salud emocional**, donde explico también en qué se basa la **Happy Food Therapy** y la importancia de nuestros **intestinos** así como nuestra **consciencia** si queremos gozar de buena salud.

[Leer más](#)

Programa dedicado a la relación entre alimentos y emociones, en el que la salud intestinal, los **neurotransmisores** y una dieta, limpia y consciente, tienen su protagonismo.

[Leer más](#)

Artículo sobre los diferentes tipos de estrés que hay y como nos afectan especialmente en una época del año tan característica como es el otoño.

[Leer más](#)

Artículo sobre qué son los nutraceuticos, y como pueden ser una ayuda complementaria a la dieta en casos de necesidad debido a los ritmos tan antinaturales y exigentes que vivimos hoy en día.

[Leer más](#)

Entrevista sobre como **nutrir y preparar la mejor piel** para el verano a través de trucos para tenerla bonita desde dentro hacia fuera, hidratada y vitaminada, además de darle placer a tu paladar...

[Leer más](#)

Artículo en el que se refleja la compra en un mercado de barrio en fechas tan señaladas como son las Navidades. Factores como la economía, cultura y costumbres determinan el tipo de menú que se consumirá en estos días. A cada uno, su mejor elección...

[Leer más](#)

Artículo sobre el evento Nutripoint en el que se compartieron opiniones entre profesionales de la salud y la relación entre alimentación, nutraceuticos y bienestar.

[Leer más](#)

Entrevista sobre la importancia de la nutraceutica como fuente de prevención para nuestra salud, como complemento de nuestra dieta frente a posibles carencias y patologías a tratar, siempre a individualizar.

[Leer más](#)

Programa en el que tratamos la importancia de los tóxicos "escondidos" en nuestra alimentación y de cómo nos afectan día a día en nuestra salud: pesticidas, ftalatos, aditivos a vigilar...

[Leer más](#)

Programa dedicado a cómo aportar equilibrio a través de la alimentación, sin carencias y con todos los nutrientes necesarios, además de potenciar nuestro sistema digestivo, un auténtico segundo cerebro.

[Leer más](#)