

OTROS TÍTULOS RELACIONADOS



Este libro es un recorrido por los elementos básicos que debería conocer cualquier persona que quiera gobernar su salud en el entorno actual.

A diferencia de sus obras anteriores, el **Dr. Pérez-Calvo** no se centra solamente en el tema de la nutrición, sino que junto a **Pilar Benítez**, nos hablan de **3 pilares fundamentales para la vida: los alimentos, las emociones y la sexualidad**. Desde el punto de vista de la medicina energética, todos estos aspectos se pueden «gestionar» para vivir más y mejor.

El proceso comienza cuando una persona se plantea mejorar su estado físico y mental, que está condicionado por unas rutinas –alimentarias, profesionales y vitales– impuestas por el ritmo de nuestra sociedad. En estos casos, y desechada una patología grave, un primer paso fundamental es cambiar la alimentación.

Cuando empezamos a alimentarnos de una forma consciente, estamos mejor, nuestro nivel de energía aumenta y, nos sentimos más despejados y vitales. Una dieta y el ejercicio adecuados pueden evitar ciertos estados de ánimo que nos resultan desagradables, como la irritabilidad, la tensión crónica, la apatía, la melancolía, el nerviosismo e incluso la ansiedad. Además, aprender a gestionar nuestra energía sexual, también puede mejorar nuestra salud y energía vital.

Vivir con salud es un gran reto, podríamos decir que se está convirtiendo en todo un arte. Ser conscientes de cómo manejar nuestros recursos es la forma más adecuada de poder vivir plenamente y prevenir la enfermedad.

www.jorgeperezcalvo.com
www.nutricionenergetica.com

www.edicionesoniro.com
www.planetadelibros.com



Alimentos que curan

Dr. Jorge Pérez-Calvo / Pilar Benítez

Dr. Jorge Pérez-Calvo
Pilar Benítez

Alimentos que curan



Nutrición energética para tu cuerpo,
tu mente y tus emociones

ONIRO terapias naturales



JORGE PÉREZ-CALVO es médico por la Universidad Autónoma de Barcelona, formado en el Hospital Valle de Hebrón.

Desde que se licenció lleva 30 años investigando

y practicando con éxito la denominada medicina integrativa, que aúna lo más actual de la medicina moderna con los conocimientos médicos tradicionales para comprender y curar las enfermedades de nuestro tiempo.

Su extensa experiencia en medicina natural, medicina tradicional china, acupuntura, dietoterapia, medicina biológica, terapia neural, medicina neurofocal, homeopatía, homotoxicología, auriculomedicina, nutrición ortomolecular y medicina psicosomática, entre otras disciplinas, le dan una comprensión holística y global del hombre y su naturaleza. Desde hace 25 años, da clases y seminarios sobre temas médicos, salud y bienestar.



PILAR BENÍTEZ es licenciada en Ciencias Empresariales y MBA por Esade.

A lo largo de los años, ha ido ampliando su formación con numerosos

cursos y seminarios relacionados con la medicina natural, la nutrición energética y la psicología, entre otros, con el interés y el objetivo de profundizar en el conocimiento del ser humano de una forma global. Está especializada en acompañar a las mujeres para vivir con salud usando medios naturales. En la actualidad prepara un libro sobre este tema.

Es autora de un completo recetario en vídeo sobre cocina energética, que se puede consultar en www.nutricionenergetica.com. Asimismo, colabora activamente en la elaboración de los libros del Dr. Pérez-Calvo.