

## DOSIER DE PRENSA

---



# Come para comerte el mundo

María Kindelán

*Consejos saludables y nutricionales para mejorar tu bienestar y tu rendimiento*

---

Formato:	22 x 14 cm
Núm. de pág.:	320
PVP:	19,90€
ISBN:	978-84-18285-95-0
Publicación:	25 de agosto de 2021
Temática:	alimentación, salud, bienestar

## SINOPSIS

---

¿Te resultan familiares frases como «No puedo con mi alma», «No sé qué comer» o «Todo me sienta mal»? ¿Te da una pereza horrible la cocina? O ¿te sorprendes diciendo: «Me duermo delante del ordenador» o «Me arrastro por la mañana, me dan subidones de hiperactividad por la tarde y por la noche no puedo dormir»?

¿Cómo se arregla esto? Desde luego no es cuestión de un día; son precisos algunos ingredientes básicos como la atención y la fuerza de voluntad, pero cuando se pone en marcha la intención, la diferencia es tan abismal que merece la pena. Ante todo, debemos entender que, aunque comer es uno de los mayores placeres de la vida, no se trata de comer «de cualquier manera». Y que, por otra parte, cocinar no solo es nutrir o alimentar. Es mucho más. Por eso dotar de un sentido a cada plato es un estímulo incansable para la curiosidad y la creatividad.



Este libro no habla de dietas, sino de cómo desarrollar la capacidad que todos tenemos de llevar cambios a la práctica, cambios que nos ayuden a rendir al máximo de nuestras posibilidades y vivir nuestro potencial como personas. En estas páginas descubrirás que es posible disfrutar comiendo con simpleza y sentido energético y que, al hacerlo, puedes experimentar un gran cambio en todas las facetas de tu vida.

## LA AUTORA

**María Kindelán** cursó un máster en Nutrición Clínica y Ciencia Avanzada de los Alimentos por la Universidad de Barcelona, y después de haberse especializado en Alimentación Consciente, Nutrigenómica y Cocina Energética por distintas escuelas (Montse Bradford, Nirakara Mindful Institute, Instituto Nutrigenómica), además de ser naturópata titulada por el Instituto Profesional de la Salud, realiza labores de asesoramiento nutricional y energético dirigidas a particulares y empresas. También elabora planes adaptados a los diferentes perfiles profesionales para su máximo rendimiento, haciendo uso de alimentos naturales, hábitos de vida sostenibles y de su propia experiencia personal.



©Javier Burgos

## FRASES DESTACADAS DEL LIBRO

- «Mi propósito no es otro que reivindicar tu salud y la felicidad que te produce comer».
- «Me han preguntado muchísimas veces qué comer en determinados momentos de la vida. Pero, en mi opinión, antes debemos identificar lo que no hay que tomar».
- «La mejor forma de hacer desaparecer los ataques de hambre entre horas es comiendo buenos alimentos en las comidas principales, sin olvidar que cuanto más frescos y menos manipulados estén, más abundantes son en proteínas».
- «La prevención de muchas enfermedades a través de los hábitos y los alimentos adecuados solo puede ser eficaz si comienza pronto en las familias, los colegios y las empresas».
- «La energía necesaria para la vida procede del metabolismo de los alimentos que tomas. Y tu rendimiento, tu salud y tu calidad de vida vienen de la combinación de los cuatro pilares que te sostienen: alimentación, actividad física, descanso y motivación».
- «Una forma muy eficaz de trabajar la fuerza de voluntad consiste en empezar a apuntar durante unos días todo lo que comemos y bebemos a cualquier hora y leer nuestras notas detenidamente una semana después».



## TESTIMONIALES

---

«El objetivo de este libro no es otro que el de acompañarte, entretenerte y darte algunas ideas que te pueden ser muy útiles. Porque, como dice María, una cosa es alimentarse y otra nutrir al organismo. Y para eso tenemos que conocer qué necesitan nuestro organismo y nuestra mente, y en ese sentido sí puedes ilustrarte un poco con su libro. Disfruta de su lectura, de sus consejos y de sus recetas. Disfruta de María Kindelán».

**Eduardo Sicilia.**  
**Directivo, emprendedor, académico.**  
**Exconsejero de la Comunidad de Madrid.**

«Hoy en día, la gastronomía es indisociable de la salud. Así como de la calidad, del buen producto y el placer. Ese es el hilo conductor de *Come para comerte el mundo*, el sabroso libro con el que nos hace disfrutar María Kindelán. Este libro expone la concienzuda conexión entre la energía que necesitamos para nuestro día a día y lo que comemos. Estoy seguro de que todos los lectores se van a ver reflejados en alguna de las situaciones que describe María y van a aprender a mejorar su rendimiento disfrutando más.

**Luis Suárez de Lezo**  
**Presidente de la Academia Madrileña de Gastronomía**  
**y académico de número de la Real Academia de Gastronomía**

**Para concertar una entrevista con María Kindelán, no dudes en contactar.**  
**¡Que disfrutes de la lectura!**

Bibiana Ripol - 93 368 84 66 - 607 71 24 08 - [bibiana@ripol.es](mailto:bibiana@ripol.es)

Gerard Lombarte - 650 40 90 15 - [bcomunicacion@ripol.es](mailto:bcomunicacion@ripol.es)

