

'La alimentación del sexo', una guía para el bienestar y el placer sexual a través de la buena nutrición

Christine DeLozier ofrece pautas para mantener una alimentación sana que ayuden en el placer sexual

Christine DeLozier, fitoterapeuta y acupunturista es una especialista en salud que en los últimos años ha dedicado horas de estudio a las ciencias biológicas, lo que desembocó en el libro especializado en salud y bienestar *La alimentación del sexo: comida para la salud sexual masculina y femenina*.

En él, ofrece diversas pautas para que todas las personas comiencen a cambiar su alimentación, la cual influye directamente en las relaciones sexuales.

"El primer paso para comer para la salud sexual es desarrollar el aprecio por las frutas y verduras. Deberíamos estar incorporando cantidades abundantes por los múltiples beneficios que ofrecen".

Es por eso por lo que Christine DeLozier publica esta guía que incluye diferentes conceptos anatómicos —como el cuidado primordial de los sistemas cardiovascular, hormonal y nervioso—, propiedades de los distintos superalimentos indispensables, recetas, ejercicios prácticos para realizar con la pareja, nociones básicas de la medicina china y ejercicios para el equilibrio tanto interno como externo, pues todo forma parte de un todo.

"En el libro exploramos la noción de lo que realmente quieren las parejas sexuales. Lo que creemos que quiere una pareja y lo que realmente quiere son a menudo dos cosas diferentes. Nos preocupa que no seamos lo suficientemente ricos, lo suficientemente delgados, que nuestros pechos, traseros y penes no sean lo suficientemente grandes. Olvidamos que la mayoría de los potenciales compañeros sexuales solo buscan a alguien con quien tengan una fuerte conexión".

¿Cuál es el mejor menú para degustar antes de tener una cita especial? ¿Cuáles son los primeros pasos que se deben tener en cuenta a la hora de mejorar las relaciones íntimas?

Christine DeLozier explica de manera sencilla y clara todo lo necesario para mejorar la salud y poder alcanzar nuevas sensaciones a través de una cuidada alimentación. *La alimentación del sexo* se convierte en un manual esencial para dedicar tiempo al organismo y a la pareja.

"Cuando el yin y el yang están desequilibrados en el cuerpo humano, sobreviene la enfermedad. Sexualmente hablando, una deficiencia en el yin puede manifestarse como falta de lubricación en las mujeres o erecciones suaves. Un yang deficiente puede presentarse como placer reducido cuando nuestra pareja nos toca".

Diferentes estudios científicos han demostrado a lo largo de los años la importancia de la alimentación en el organismo y su repercusión en el bienestar. El libro de Christine DeLozier —de venta en las librerías online— abre una puerta nueva hacia el placer y el conocimiento íntimo para disfrutar lo máximo posible y dedicar tiempo a la satisfacción personal y de pareja.

"La MTC (medicina tradicional china) cree que la vida, el sexo, el cielo y la tierra son intercambios de yin y yang. El cielo y la tierra fueron separados en los humanos y, como resultado, sufren una muerte eterna. Al mantener relaciones sexuales desafiamos a la muerte, ya que el yin y el yang se unen".

Todos los lectores que adquieran el primer libro publicado de Christine DeLozier tendrán tanto una guía de salud, como un recetario gastronómico y un libro terapéutico que los liberará en muchos sentidos.

Datos de contacto:

Editorial Tregolam
Servicios editoriales
918 675 960

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Literatura](#) [Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>