

Nuevo libro 'Alimentos compatibles, intestinos felices'

Presentación del libro: 'Alimentos compatibles, intestinos felices' de Silvia Mirabet. 23 de noviembre a las 19h en El Patio de atrás. Bonaplata 55, 08034 Barcelona. 84 exquisitas recetas para el sistema inmune, innovadoras en la dietética y la gastronomía, que unen el placer con el cuidado de la salud

El 80% del sistema inmune se ubica en el intestino. Flaco favor se hace al organismo si no se cuida. 'Alimentos compatibles, intestinos felices' es un libro escrito por Silvia Mirabet que va dirigido a quienes quieran optimizar sus digestiones, asimilando bien los alimentos, previniendo enfermedades crónicas y degenerativas.

En este libro, Silvia Mirabet ha elaborado 84 recetas compatibles con el proceso digestivo y beneficiosas para el sistema inmune, exquisitas y fáciles, en las que se unen el placer con el cuidado de la salud, exponiendo como en su anterior libro "Dulce Salud y Emociones", una especial sensibilidad e innovación en la dietética.

Una de las grandes asignaturas pendientes de la dietética y la gastronomía, es el saber combinar los alimentos entre sí, en función de su composición y su digestión. No es suficiente con que un alimento sea sano, si se combina mal, puede fácilmente perder sus propiedades. Se paga un alto precio al mezclar los alimentos atendiendo tan solo a la sensualidad de las cualidades organolépticas, sin saber cómo va a gestionar todo esto el sistema digestivo y cómo intensifica el desgaste de los órganos.

Este libro descubre cómo es posible cuidar la salud sin renunciar al sabor, incluso ante la enfermedad, con recetas tan deliciosas como sencillas de elaborar, para quienes quieran seguir gozando de la cocina sin desatender el cuidado del cuerpo. Apetitosos platos que Silvia Mirabet ha elaborado para cubrir todas las comidas del día: ensaladas, verduras y hortalizas, patés, huevos, legumbres, cereales, sopas y cremas, desayunos, panes, salsas y otros caprichos para el paladar. Además, incluye una tabla de grupos de alimentos e incompatibilidades alimentarias que ha confeccionado para poder aplicarla en la alimentación cotidiana.

El libro se puede comprar en Amazon: [COMPRAR AQUÍ](#)

Sobre Silvia Mirabet

Silvia Mirabet es Técnica en Empresas y Actividades Turísticas. Cursó la formación de cocina y repostería en la escuela de Hostelería Hofmann y participó en la creación y desarrollo de la empresa Cookiteca, donde realizó eventos de temática culinaria. Simultáneamente se formó como Sugarcraft Artist en USA e Inglaterra.

Tras un cambio radical en su alimentación, adelgazar más de 20kg y habiendo cursado el Teacher's

Training con Montse Bradford, se instruyó como terapeuta en FAC, Centro Terapéutico Alternativo de Cataluña, realizando la formación completa de Naturopatía Holística. Es consejera de salud y nutrición, imparte talleres de cocina y técnicas terapéuticas orientadas a la prevención de la salud.

En su libro anterior 'Dulce, salud y emociones' mostró cómo realizar un cambio sustancial en la alimentación, modificando ciertos hábitos para evitar los efectos de dulces elaborados con aditivos e ingredientes. Con 58 recetas, demostró que es posible cuidarse y disfrutar de deliciosos platos sin culpabilizarse.

Contactar para asistir a la presentación del libro, solicitar entrevistas, copias del libro para publicaciones, colaboraciones, talleres, materiales u otra información de interés.

Seguir en Instagram: @cocina.salud.emociones

www.enzim.es

Datos de contacto:

Paula Granda
ENZIM Comunicación
934510618

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>