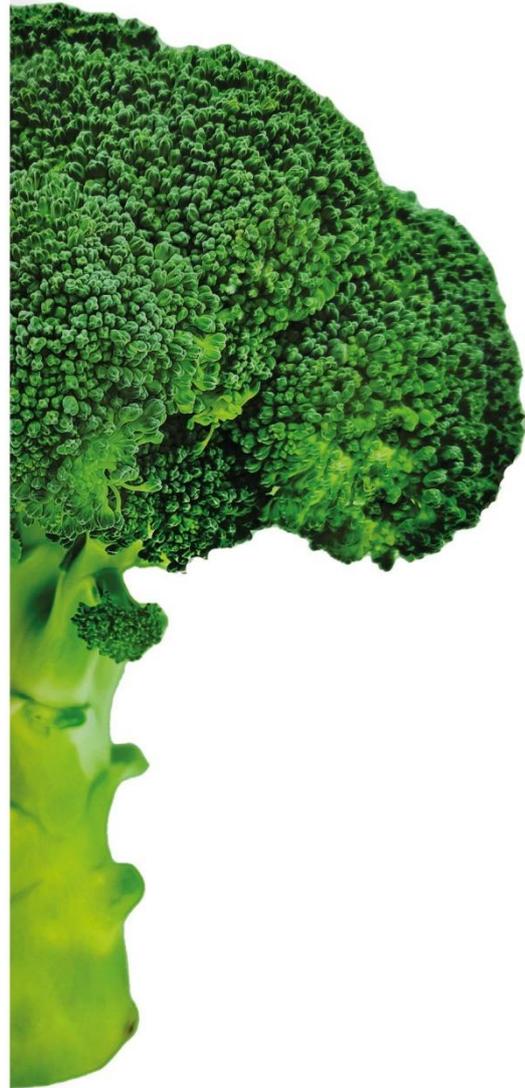


LIBROS CÚPULA

ALIMENTA TU VITALIDAD

**GEMMA
HORTET**

Nutrición
energética
para sentirte
joven a
cualquier
edad



LIBROS CÚPULA

A LA VENTA DESDE EL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2023

LIBROS CÚPULA



ALIMENTA TU VITALIDAD

**GEMMA
HORTET**

Nutrición energética para
sentirte joven a cualquier
edad

El cansancio, la fatiga o la falta de energía es uno de los principales motivos de consulta en los médicos de cabecera, incluso en personas que no presentan ninguna patología. **Se habla del cansancio como la enfermedad silenciada del siglo XXI.**

En este libro, Gemma Hortet introduce la nutrición energética, la nutrición del sentido común, la que tiene en cuenta cómo eres, dónde vives, de qué trabajas y en qué momento vital te encuentras. Sienta las bases de **una nueva forma alimentación más alineada con las necesidades de cada individuo, para hacer frente a los retos del día a día y evitar el cansancio crónico que afecta a una gran parte de la población.**

Un libro para nutrir holísticamente no solo el cuerpo, sino también la mente, a través de propuestas de menús y consejos de salud divertidos y sencillos, basados en técnicas de cocina ancestrales.

Qué es la vitalidad y dónde se encuentra

Si buscamos la palabra «vitalidad» en el diccionario nos aparece lo siguiente:

nombre femenino

1. Actividad o energía para vivir o desarrollarse. «La vitalidad de una planta».
2. Dinamismo o vigor de la persona o cosa que manifiesta cierta actividad o energía. «La vitalidad de los niños».

En la cultura occidental la vitalidad se ha asociado básicamente al adjetivo «vital», a un tesoro deseable que vemos en los ojos de los niños, en la fuerza de la naturaleza, en el jugar de los animales domésticos... La miramos con añoranza, como si fuera algo que poseímos en un momento de nuestra vida pero que perdimos.

He de confesarte que yo también pensé eso una vez: que la vitalidad era de niños, que estaba asociada a la despreocupación, a la infancia, a los momentos lúdicos, al calor del verano, al eterno bienestar, a la felicidad infinita... En definitiva, al pequeño Peter Pan que tenemos dentro y que desaparece a medida que vamos creciendo.

Ahora sé que no es así: siento que la vitalidad me acompaña en cada día de mi vida, que forma parte de mi mente, de mis emociones, de cada célula de mi cuerpo y que de mí depende sacarle brillo.

La vitalidad es esa luz que desprenden las personas que han conectado con ellas mismas y con lo que les puede ofrecer lo que les rodea.

En este libro voy a explicarte cómo conectar con tu vitalidad, si sientes que lo has olvidado, o cómo recuperarla, si sientes que la has perdido. Todos tenemos la capacidad de apretar el interruptor de la luz, pero no todos estamos dispuestos a realizar el camino para conseguirlo. Aun así, espero que este libro te empodere y que nos encontremos en el sendero de la vitalidad.

El principal centro de la vitalidad según la ciencia: la microbiota

Llamamos «microbiota» o «microbioma» al conjunto de microorganismos que habitan en nuestro cuerpo. Estos maravillosos seres microscópicos se reparten por todo nuestro organismo, aunque se encuentran principalmente a lo largo de nuestro intestino delgado y grueso. Estos microorganismos realizan múltiples funciones en nuestro cuerpo, desde sintetizar vitaminas o neurotransmisores a llevar a cabo tareas de defensa, pasando por la regulación de nuestro peso, saciedad o estado de ansiedad, entre otras. Es tanto el aporte que produce la microbiota a nuestro cuerpo que actualmente existen centenares de libros que solo se dedican a explicarnos qué cepas habitan el intestino y cómo podemos repoblarlas, cuidarlas o reducirlas según necesitemos en cada momento.

LIBROS CÚPULA

Las dos principales energías: el yin y el yang

El taoísmo considera que en la naturaleza hay dos energías básicas a tener en cuenta para gozar de equilibrada salud: la energía del cielo (que la medicina china llama «yang») y la energía de la tierra (que denomina «yin»). Estas dos fuerzas son complementarias y a la vez opuestas.

La energía yin se asocia a la mujer, a la luna, a la oscuridad, al frío, a la hidratación, a la expansión, a la dispersión, a la lentitud, a la introspección, a la melancolía..., mientras que la energía yang se asocia al hombre, al sol, a la claridad, al calor, a la sequedad, a la contracción, a la asimilación, a la actividad, a la extroversión, al entusiasmo, etcétera. Todo en el universo contiene intrínsecamente las dos energías, pero destaca en una de ellas.

Esta teoría bipolar originaria de la medicina tradicional china es la manera más fácil de hacernos un autodiagnóstico para evaluar cómo está nuestra energía y qué podemos hacer para equilibrarla, ya que el ser humano debe nutrirse de estas dos fuerzas para tener salud. Por ello es tan importante entender que es imposible tener vitalidad si nos desconectamos de lo que nos rodea y no lo tenemos en cuenta cuando tenemos que tomar cualquier decisión: qué comer, cuándo ir a dormir, cuándo salir a movernos, etcétera.

Como nada es absoluto —aquí viene la magia de la nutrición energética—, puedes tener una tendencia de género yin (mujer) pero una tendencia de funcionamiento más yin o más yang, o sea, más lenta o más rápida —para definirlo sencillamente—, lo cual dependerá de muchos factores (genética, cultura, educación...). O sea, que todo es flexible y a la vez altamente moldeable: es ahí donde reside la posibilidad de mejora de cualquier desequilibrio del ser humano.



Según esta clasificación, los principales desequilibrios energéticos que se pueden dar en el ser humano son cuatro:

	EXCESO	DEFICIENCIA
YIN	Hay demasiada lentitud metabólica, frío, retención de líquidos, melancolía... El organismo está hipoestimulado	Existe una falta de hidratación, lubricación, frescor, calma...
YANG	Hay demasiada hiperactividad, calor, fuego, ansiedad, excesos... El organismo está hiperestimulado	Se da una falta de calor, actividad, energía, entusiasmo...

LIBROS CÚPULA

Tabla de las características yin/yang en el cuerpo, en la personalidad y en la naturaleza

ENERGÍA YIN	ENERGÍA YANG
Femenino	Masculino
Noche	Día
Oscuridad	Luz
Lentitud	Actividad
Clima frío	Clima cálido, tropical
Nutre y absorbe	Activa, transforma o elimina
Frío, escalofríos	Calor, sofocos
Humedad, mucosidad, hidratación	Sequedad, irritación, inflamación
Luna	Sol
Invierno, otoño	Verano, primavera
Introverso	Extroverso
Centrífugo	Centrípeto
Parte baja del cuerpo	Parte alta del cuerpo
Descansar, dormir	Actividad física o mental
Cansancio, somnolencia, pesadez	Hiperactividad, nerviosismo, agitación
Poco apetito	Mucho apetito
Introverso, sentimental	Pasional, impulsivo

Tabla yin/yang de los alimentos y comestibles actuales

YIN	ENERGÍA MODERADA	YANG
Drogas y medicamentos	Endulzantes naturales	Espicias calientes
Alcohol	Frutas secas locales	Marisco
Estimulantes	Frutas frescas locales	Carnes rojas
Vinagres	Frutos secos	Carne de caza
Azúcares	Semillas	Quesos secos y salados
Jalea real y polen	Verduras locales y de la estación	Embutidos
Kombucha	Algas de mar	Pizzas, galletas y horneados
Algas de lago y agar-agar	Leguminosas	Patatas chips y aperitivos
Leche de soja	Proteínas vegetales procesadas	fritos y salados
Lácteos blandos	Pasta integral	Condimentos salados
Aceites	Cereales integrales	Sal
Hierbas aromáticas frescas	Pescado blanco	
Hierbas aromáticas secas	Cefalópodos	
Frutas tropicales	Pescado azul	
Frutas locales expansivas	Aves de corral	
Verduras solanáceas		
Verduras con oxalatos		
Setas		
Germinados		

LIBROS CÚPULA

El arte de preparar un buen menú

El arte de preparar un buen menú ha de cumplir estas tres principales características: que sea agradable de comer, que se ajuste a las necesidades nutricionales y energéticas de la persona y que se pueda elaborar con criterio de realidad.

Muchas veces veo en consulta a personas altamente motivadas por mejorar su salud, pero que olvidan que cuidarse requiere tiempo y esfuerzo. Sí: tiempo y esfuerzo. Inicialmente, has de poner mucho de tu parte, aunque esta inversión energética se te devolverá con creces. Si no sabes por dónde empezar, ¡no te preocupes! Aprender a comprar, organizar un menú, cocinar y recoger la cocina bien y en poco tiempo es una habilidad que se aprende, como todo en la vida.

Todos tenemos la capacidad de ser grandes diseñadores de nuestra salud: solo tenemos que querer dedicar tiempo a ello y pasar a la acción.

DESAYUNO

Una bebida hidratante: agua, infusiones, batidos verdes, café, bebidas vegetales...

Proteína: pescado, carne blanca, legumbres, tofu, tempe, huevos, lácteos curados o fermentados, frutos secos o semillas.

Verduras u otros carbohidratos: copos integrales, pan integral de calidad, fruta de la estación...

Grasas de calidad: aceite, ghee, mantequilla, mantequilla de frutos secos, frutos secos, aguacate...

Té macha.
Tortitas de avena caseras (con huevo) + plátano poco maduro + chocolate negro 85 % + avellanas + mantequilla de sésamo.
Ideal para primavera-verano-otoño, ansiedad, deseo de dulce y ambas constituciones

COMIDA

Verdura verde cocinada o en ensalada con algún amargo.

Carbohidrato en forma de verduras amiláceas (zanahoria, remolacha, calabaza, chirivía...), tubérculos o cereales integrales.

Proteínas en forma de pescado, carne, huevos o legumbres.

Grasa de calidad en forma de AOVE y alguna semilla o fruto seco.

Condimentos: vinagres, especias, algas...

Pequeña ensalada de rúcula aliñada con vinagre de manzana + canela + AOVE + pipas de calabaza.
Cocido de garbanzos con col, zanahoria, pollo (opcional) y el caldo de la cocción.
Reconstituyente; ideal para otoño-invierno y constituciones yin

LIBROS CÚPULA

CENA

Cenas para estaciones frías y constituciones o condiciones yin:	Cenas para estaciones frescas y constituciones o condiciones yang:
Crema de calabaza y cebolla con copos de levadura nutricional, tiras de salmón ahumado, canela y pipas de girasol.	Crema de calabacín y puerro fresquita con picatostes, gambas peladas salteadas y almendras troceadas.
Alcachofas al horno con pimienta, aceite y sal decoradas con trocitos de jamón ibérico.	Humus variados con palitos de zanahoria y apio.
Wok de col, nabo y zanahoria con trocitos de pollo de corral (o tofu macerado).	Crema de remolacha, zanahoria y cebolla fresquita con trocitos de queso de cabra.
Sopa de pescado con trocitos de pescado y quinoa.	Carpacho de tomate con parmesano, olivas negras y rúcula.
Paté de tomates secos con palitos de nabo, zanahoria y judías verdes.	Ensaladilla rusa casera con huevo duro y bonito.

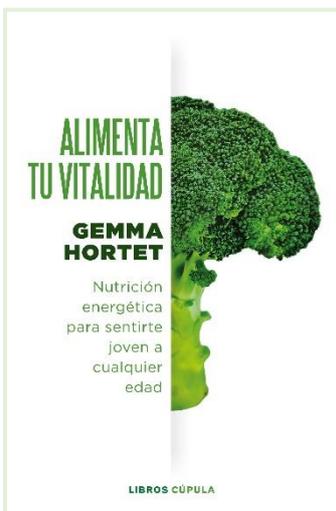
Sobre la autora...



Gemma Hortet es creadora del Master de Nutrición y Cocina Energética Integrativa donde **a través del autoconocimiento, la técnica culinaria, los hábitos de vida, el mindfulness y la dietética energética enseña a las personas a equilibrar su salud y mejorar su calidad de vida.** Diplomada en Educación social y licenciada en Antropología, a sus 32 años cambió su rumbo **profesional** al descubrir su pasión por el mundo de la Nutrición y la Sanación, formándose en Naturopatía, en Medicina china, Consultora Macrobiótica... Hizo un Master en Nutrición y Alimentación, se gradó en Técnico Superior en Dietética, y continuó con un Master en PNIE.

Sus años de formación y experiencia le han permitido llegar a la conclusión de que **no hay una dieta maravillosa para nadie** porque no hay alimentos buenos o malos, sino que **hay alimentos adecuados o no para cada uno en cada momento de nuestro proceso vital.**

LIBROS CÚPULA



Alimenta tu vitalidad

Nutrición energética para sentirte joven a cualquier edad

Gemma Hortet

Libros Cúpula. 2023

15 x 23 cm. / 288 pp. /

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 17.95€

A la venta desde el 20 de septiembre de 2023

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 619 212 722 // lescudero@planeta.es