

# LIBROS CÚPULA

En librerías desde el 14 de abril de 2015

Dra. Vidales

verde  
que te quiero  
verde



Zumos  
super nutritivos  
para perder peso  
y sentirte lleno  
de energía

LIBROS CÚPULA

**DISPONIBILIDAD DE LA AUTORA PARA ENTREVISTAS**

Lola Escudero. [lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es). 680 235 335

# LIBROS CÚPULA



## Verde que te quiero verde

*Dra. Vidales*

- ¿Qué zumo puede ayudarte más a ponerte en forma? ¿Cuál es el mejor para solucionar el acné, la depresión la ansiedad, o para la retención de líquidos? ¿Cómo ayudan a limpiar de toxinas nuestro organismo? ¿Realmente son tan “milagrosos” como aseguran las celebrities?... Para responder a todas estas preguntas y otras muchas en torno a la zumoterapia, llega el nuevo libro de Doctora Vidales, una de las mejores y más populares expertas en nutrición de nuestro país.
- Este es un libro para ponerle un poco de verde a la vida, con la fórmula más sana y fácil de tomar fruta y verdura: los zumos verdes, el último grito para cuidar la línea entre las celebrities. Estos zumos actúan como «quema grasas» por su alto contenido en vitaminas y antioxidantes, y resultan ideales para dietas de desintoxicación tras épocas de excesos, para depurar el organismo o para perder peso.
- Un libro en la línea de *Zumoterapia*, de la misma autora, todo un éxito editorial que contribuyó a la moda de los zumos. Además de las recetas, este libro incluye una propuesta para hacer un plan de desintoxicación semanal y una selección de zumos para tratar diferentes patologías, así como testimonios y casos prácticos de pacientes de la doctora que ya han probado los beneficios de estos zumos.
- La Doctora Vidales es colaboradora habitual en varias publicaciones relacionadas con la dietética y la nutrición, así como en muchos programas de televisión.



# LIBROS CÚPULA



## Zumoterapia: La salud que se bebe

El nuevo libro de la Dra. Vidales aborda una temática cada vez más de moda: los zumos, batidos y smoothies verdes. Estos zumos actúan como «quemagrasas» por su alto contenido en vitaminas y antioxidantes, y resultan ideales para dietas de desintoxicación tras épocas de excesos, para depurar el organismo o para perder peso.

Los batidos verdes están compuestos por frutas, verduras, agua y zumo de cítricos... y son todo un éxito entre celebrities como Elsa Pataky, Kim Kardashian, Madonna, Gwyneth Paltrow o Eva Longoria.

La doctora Vidales, ha seleccionado una serie de plantas, frutas, hortalizas y verduras, preferentemente verdes, para intentar mostraros como determinadas combinaciones de ellas, además de resultar riquísimas al paladar, tienen para nuestro organismo grandes beneficios curativos y medicinales. Además de las recetas, este libro incluye **una propuesta para hacer un plan de desintoxicación semanal** y **una selección de zumos para tratar diferentes patologías**, así como **testimonios y casos prácticos** de pacientes de la doctora que ya han probado los beneficios de estos zumos.

El éxito de una buena gastronomía descansa, entre otras cosas, en la elección de una buena materia prima y en la elaboración de platos que sean sabrosos al paladar, y con los zumos y smoothies no podía ser de otra manera. Las combinaciones que se proponen en este libro son fáciles de hacer, riquísimas y además muy fáciles de digerir.

# LIBROS CÚPULA



## LA BASE DE LA ZUMOTERAPIA

*“El color verde siempre ha evocado limpieza, pureza, frescura. Uno de mis olores favoritos es el de la hierba recién cortada, ese delicioso olor a fresco que, seguro, está en la mente de todos. Y es que la naturaleza, que es muy sabia, nos ofrece multitud de alimentos y nutrientes de color verde. Por algo será. Esos alimentos no sólo van destinados a los animales herbívoros o rumiantes: también para el hombre comportan multitud de beneficios. Desde pequeños brotes como la hierbabuena, el perejil, los canónigos o la reclusa, hasta hojas grandes riquísimas en ácido fólico (“fólico” viene de folia, hojas) como la lechuga, las acelgas o las espinacas, pasando por los tubérculos y las raíces, todos estos vegetales tienen componentes con extraordinarias propiedades depurativas, aportan vitaminas, fibra y antioxidantes que ayudan a todos nuestros órganos a desempeñar sus funciones, y sobre todo a los más implicados en la desintoxicación y limpieza: hígado, pulmón, riñón, piel, sistema circulatorio y, cómo no, sistema digestivo. Mención especial en el trabajo de depuración de toxinas del organismo merecen los tres primeros, que incluso han sido denominados “órganos filtro”.*”

“Las **propiedades beneficiosas de los zumos verdes** tienen que ver con todos los componentes que podemos encontrar en ellos: agua, fibra, vitaminas, minerales, antioxidantes, etc. Nos ayudan en muchas funciones del organismo, pero si tuviéramos que resumir, podríamos decir que esencialmente lo hacen en **tres aspectos**:



# LIBROS CÚPULA

## 1. Bienestar natural

Hay nutrientes y componentes “especiales” que sólo los vegetales verdes contienen, y que aumentan nuestro nivel de energía, regulan nuestro sistema nervioso y digestivo y refuerzan nuestro bienestar natural.

## 2. Desintoxicación

Los zumos verdes contribuyen a la depuración y leasing o limpieza de toxinas del organismo, gracias a una cuidadosa selección y combinación de vegetales y frutas frescas con propiedades para favorecer la diuresis y eliminar las impurezas, que se exprimen al momento y que, si se cuecen, no sufren modificaciones.

## 3. Pérdida de peso

Ayudan a adelgazar de forma controlada gracias a que incorporan en la dieta alimentos vegetales muy completos, ricos en agua y fibra, que eliminan toxinas y tienen efecto saciante pero son bajos en calorías, lo que también contribuye a reducir la ansiedad por la comida.

### Los beneficios de los zumos verdes

- Aportan multitud de vitaminas y minerales necesarios en nuestra alimentación diaria
- Tienen un efecto basificante o alcalinizante contra la acidificación del organismo (provocada por el exceso de proteínas y grasas).
- Depuran y oxigenan la sangre.
- Regulan el tránsito intestinal gracias al aporte de fibra y agua.
- Retrasan el envejecimiento celular porque contienen sustancias antioxidantes y flavonoides.
- Proporcionan energía gracias a los hidratos de carbono y los componentes de sus ingredientes.
- Regulan los niveles de glucosa en la sangre.
- Pueden suponer un reemplazo de comidas saludables para quienes tienen que adelgazar o incluir una mayor cantidad de fruta y verdura en su dieta diaria de manera natural.
- Reducen la ansiedad por consumir dulces y “comida basura”, a través de la mezcla de frutas y verduras saciantes.
- Fortalecen el sistema inmunitario, previniendo muchas enfermedades y reforzando las defensas naturales del organismo.
- Tienen muchos beneficios para la piel y las mucosas (estómago, esófago, respiratorias).



# LIBROS CÚPULA

## A cada afección, su zumo

Hay zumos que pueden ayudar a combatir algunas enfermedades frecuentes en nuestro día a día, como el acné, la alopecia, la dermatitis, la ansiedad, el estreñimiento, la obesidad o la migraña, ente otras muchas. Por ejemplo:

**Zumo para el acné:** un puñado de berros, media zanahoria, una pera de agua, un cuarto de aguacate y medio pomelo.

**Ansiedad:** Una manzana verde, dos rodajas de piña, medio plátano, agua de coco y vainilla.

**Depresión:** Jugo de lechuga (hervir las hojas de lechuga en agua o caldo de verduras y tomar varios vasos a lo largo del día).

**Fatiga:** Espinacas (4 hoas), medio plátano, manzana verde y una cucharadita de maca en polvo.

**Insomnio:** Manzana verde, lechuga (2-4 hojas) y una cucharadita de cáñamo en polvo.

**Retención de líquidos:** Pomelo, dos rodajas de piña, apio, fresas (4-5) y dos granadas.

**Varices:** Uvas verdes y rojas (10-12), un puñado de espinacas, una naranja y una taza de té verde.



## Índice

Alimentos verdes, sus propiedades nutricionales y superalimentos verdes  
Mi selección de zumos verdes para distintas patologías: a cada afección su zumo  
Zumos especiales para deportistas  
Mi plan para depurarte y perder peso  
Comparativa de dietas y ayunos y desintoxicación  
Preguntas frecuentes  
Los zumos de las celebrities

# LIBROS CÚPULA

## LA DOCTORA VIDALES

La Doctora Conchita Vidales es una de las especialistas en nutrición y dietética más populares y prestigiosas de nuestro país. Además de colaboradora en varios programas de televisión, es autora de libros de éxito, como “Zumoterapia” (2010), “Lo mío no es hambre, es ansiedad” (2011), “Cocina que cura” (2012). Ha logrado ayudar a miles de personas a través de su experiencia como médico, su participación en diferentes medios, y su proyecto personal: Nutrimec: un concepto de medicina adaptado a cada paciente, que te ayuda a alimentar tu salud.



### *Formación*

Licenciada en Medicina y Cirugía en el año 1994 por la Universidad Complutense de Madrid, ha desarrollado su formación médica entre España e Italia; donde realizó la especialización en nutrición humana en el Instituto de Medicina Interna, Endocrinología y Nutrición de la universidad de PERUGIA (ITALIA). Especialista Experto en Trastornos del Comportamiento Alimentario, en Medicina Anti envejecimiento y Medicina Biológica y en Medicina Estética.

### *Experiencia profesional*

Tras 8 años de experiencia en clínica Moncloa (1995-2003), como médico en el servicio de urgencias decidió independizarse y poner en marcha su gran proyecto personal del que es socia-fundadora: NUTRIMEDIC, una clínica de nutrición y dietética en la que además es Directora médico. Es miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid, así como de la Sociedad Española de Mesoterapia.

### *Colaboraciones mediáticas*

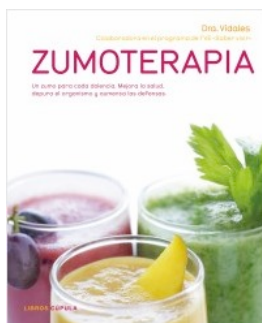
Es colaboradora habitual en varias publicaciones relacionadas con la dietética y la nutrición. A partir del año 2003, ha intervenido en distintos programas y medios de comunicación, entre los que destacan: “La Cocina de Jose Andres” (TVE1), “Espejo Público” (Antena3), “Saber vivir” (RTVE1), “Madrid Directo” (Telemadrid), “Las mañanas de la Uno” (RTVE), AR (Revista de Ana Rosa Quintana), QMD (Qué me dices), Hola Cocina, Telva, Marie-Claire, GQ, Elle, Prevenir es Salud, Psicología, Cuerpo y Mente, y el programa de radio “Así son las Mañanas con José María Alfageme”, Cope.

### *Trabajo editorial*

Su trabajo editorial, también ha sido prolífero, con la publicación de 5 libros relacionados con la Nutrición: “Cocina sin sal” (2004), “Nutrición infantil”. (2007), - en colaboración con Paloma Gómez Borrero y María Blasa Gómez-Arroyo y “Superalimentos para los niños”. (2010), “Zumoterapia” (2010), “Lo mío no es hambre, es ansiedad” (2011), “Cocina que cura” (2012), todos en libros Cúpula, con los que ha logrado vender miles de ejemplares.

# LIBROS CÚPULA

## OTROS LIBROS DE LA AUTORA:



## PARA SABER MÁS DE LA DOCTORA VIDALES

<http://www.nutrimedica.com/>

<https://www.facebook.com/Nutrimedica>

@DraVidales

Youtube: nutrimedica

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO



### Verde que te quiero verde

Autor: Dra. Vidales

Editorial: Libros Cúpula

Formato: 15 cm x 23 cm

192 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 16 €

A la venta el 14 de abril de 2015

Para descargar la portada en alta resolución:

<http://bit.ly/1PDvBBo>

Para más información a prensa:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)