

Ediciones Cydonia S.L.  
<http://www.edicionescydonia.com>  
Apartado de Correos 265  
VIGO - Pontevedra

© Ediciones Cydonia, 2011  
© Amil López Viéitez  
Primera edición, marzo de 2011

Printed in Spain - Impreso en España  
I.S.B.N. 978-84-935634-9-3  
Depósito Legal:  
Maquetación: Acuarela Comunicación sll  
Imprime: Publidisa

*Reservados todos los derechos. Ni la totalidad ni parte de este libro puede reproducirse o transmitirse por ningún procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier almacenamiento de información y sistema de recuperación, sin el permiso escrito de Ediciones Cydonia S.L.*

# **Activa tu metabolismo con la dieta coherente**

**Pautas de alimentación, ejercicio y  
relajación para poner a punto  
tu cuerpo y tu mente**

***Amil López Viéitez***

 **EDICIONES  
Cydonia**



*A todos mis pacientes de estos últimos años,  
pues su experiencia y sabiduría personal  
han inspirado este libro*

*Quisiera hacer una mención especial a mi  
madre, mujer adelantada a su época que  
me ha abierto el camino y servido de ejemplo*

*A Aníbal, Roque y Violeta, mis maestros en el  
día a día, para mejorar como persona*

*Quisiera expresar también mi agradecimiento  
a David, Alfredo, Bibi, Carlos Fernández,  
Gustavo Valencia, Ana Virginia Filgueiras,  
Carlos Castro y Pancho Lapeña por su apoyo*



# Prólogo

Cada vez es más frecuente salir de la consulta del médico no sólo con una receta de medicamentos, sino también con una serie de consejos sobre qué es lo que debemos comer para aliviar o incluso curar nuestra dolencia. Partiendo de la base de que un único alimento no cura, sólo un estilo de vida basado en una dieta variada y equilibrada, además de ejercicio físico y relajación, nos garantizará una “salud de hierro”.

Según la Real Academia Española la palabra Coherencia tiene dos acepciones, la primera deriva del vocablo latino *cohaerentia*, hace referencia a “una actitud lógica y consecuente con una posición anterior”. La segunda, “conexión, relación o unión de unas cosas con otras”.

Tras el éxito de “Dieta coherente. Cómo vivir más y mejor” y “Dieta coherente. Un nuevo yo en dos semanas”, que recogen los factores responsables del envejecimiento, de la enfermedad y del sobrepeso, así como los aspectos básicos de la dieta coherente, muchos lectores me han pedido un nuevo libro más práctico para el día a día, con recetas y ejercicios de tonificación muscular.

Además, en estos once años de experiencia clínica he ido evolucionando en mis terapias, dándole mayor importancia al equilibrio de nuestro sistema gastrointestinal, al balance del pH, primeras barreras de defensa, y a los aspectos emocionales en las enfermedades crónico-degenerativas, pues está constatado su efecto sobre la química de nuestro organismo a través de los neurotransmisores y mediadores inmunitarios.

He dividido el libro en cuatro partes, la primera recoge las bases científicas de la dieta coherente, unos cuestionarios que permiten identificar síntomas funcionales que predicen la aparición de ciertas patologías y curas específicas que permiten al lector corregir los desequilibrios detectados. La segunda parte propone un plan de ejercicio físico para activar el metabolismo, la tercera parte explora la influencia de las emociones en nuestra salud y la cuarta parte propone recetas sanas y muy apetecibles.

Las dietas propuestas están diseñadas para una mujer estándar, por lo que han de ajustarse al alza en caso de hombres, deportistas o mujeres embarazadas.

Querido lector/lectora: si quieres profundizar sobre los pilares de la dieta coherente y comprender los mecanismos fisiológicos que influyen sobre el apetito y el equilibrio hormonal, te recomiendo que también leas alguno de mis libros anteriores pues en este he decidido ser muy práctica y aportar aspectos novedosos para mis fieles amigos-seguidores.

Me encantaría que mi visión de la dieta coherente provoque una reflexión personal de cómo tu estilo de vida puede ayudarte a vivir en armonía.

## ¿Por qué fallan tus dietas?

**N**unca hemos tenido tanta y tan buena información para alimentarnos como ahora. Sin embargo, el 95 por ciento de las personas que siguen dietas, fracasan en los primeros meses. A nuestra consulta acuden muchas personas cansadas de dietas estrictas, pues recuperan más kilos de los que tenían inicialmente y además, en muchas ocasiones, comprometen su salud.

El fracaso de las dietas suele ser debido, en primer lugar, a que no modifican los hábitos alimentarios, por lo que, cuando la persona deja la dieta, vuelve a sus antiguos hábitos. En segundo lugar, el cuerpo -ante una dieta baja en calorías- retiene líquidos, convierte más calorías en grasa y reduce la velocidad del metabolismo para no gastar y garantizar la supervivencia, resultando en una ganancia de peso mayor al peso perdido durante la dieta (efecto yo-yo).

Los principales riesgos de las dietas milagro derivan de la excesiva rapidez con que se produce la pérdida de peso, pues reducen drásticamente las calorías ingeridas y generan desequilibrios nutricionales. La pérdida de peso suele ser a expensas de líquidos y de masa muscular. Como norma general, cualquier propuesta dietética que prohíba la ingesta o sugiera el consumo sin límites de algún alimento, con seguridad, no es una alternativa saludable. El cuerpo, en primer lugar, recurre al glucógeno almacenado en el hígado, proceso que libera gran cantidad de agua que se eliminará vía renal. Cuando se agotan



las reservas de glucógeno, el cuerpo recurre a las proteínas del músculo como fuente alternativa de energía. El músculo es el tejido que mayor cantidad de agua contiene, por lo que la pérdida de peso es debida en su mayoría a la eliminación de agua, minerales y sustancias tóxicas derivadas del metabolismo proteico, como la urea y el ácido úrico. En tercer lugar, se acude a los depósitos de grasa, pero sólo a partir de la tercera semana, por tanto, con las dietas milagro cuya duración no suele exceder las dos semanas, no se pierde grasa y al terminar la dieta se recuperan los kilos perdidos con gran facilidad, ya que se rehidratan rápidamente los tejidos.

Hoy en día la obesidad se trata desde un enfoque multidisciplinar pues su repercusión trasciende a lo puramente estético, siendo necesario hacer frente al grado de inflamación metabólica presente. El sobrepeso aumenta el riesgo de padecer hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares. Estudios científicos han relacionado la obesidad con determinados tipos de cáncer, como el de mama, endometrio, próstata o esófago.

Si quieres perder peso, es más efectivo estimular el metabolismo que reducir las calorías de tu dieta. Si la ecuación de las calorías fuese tan simple como parece, perder peso sería una tarea fácil. Si cada día dejases de comer 200 calorías, cada año perderías unos 9 kilos y al cabo de 7 u 8 años, ¡¡habrías desaparecido!!

Para disminuir de forma segura y permanente el exceso de grasa corporal, manteniendo la masa muscular, debes asegurar el equilibrio de la hormona insulina y tu consumo de calorías debe ser de 500 a 1000 calorías menos que tus necesidades energéticas.

Cuanto más rápido sea tu metabolismo, más fácil será mantenerte en tu peso ideal. La velocidad del metabolismo está muy relacionada con tu masa muscular; ésta es la razón principal por la que mucha gente gana peso con la edad, ya que a partir de la madurez hay una tendencia natural a perder musculatura, de forma que, el metabolismo se va haciendo más lento. Los cambios comienzan a notarse a partir de los 30 años,

por factores de tipo hormonal, y se hacen más evidentes a partir de los 50. Son cambios lentos, pero afortunadamente se pueden contrarrestar siguiendo la dieta coherente.

El “efecto meseta” aparece cuando, a pesar de respetar la dieta, no bajas de peso debido a que a medida que adelgazas, tu cuerpo reduce el metabolismo basal y necesita menos calorías para funcionar, de modo que las condiciones que ayudaron a bajar los primeros kilos ya no funcionan. Aunque no te guste, el objetivo del cuerpo es sobrevivir, no perder kilos. Para salir de la meseta, **puedes acelerar tu metabolismo con mi programa de tonificación muscular**. El músculo aunque no esté haciendo ningún esfuerzo necesita de una continua alimentación, por lo que si aumentas tu masa muscular, aumentará tu consumo de calorías en reposo.

Debido a sus características, la dieta coherente -junto con el programa de tonificación muscular- es un estilo de vida que te permite alcanzar y mantener tu peso ideal, estimula tu sistema inmunitario y te protege de enfermedades crónicas y degenerativas.



# Capítulo 1

## Bases científicas de la dieta coherente

La dieta coherente es ligeramente hipocalórica y nutricionalmente muy equilibrada; la variedad y la moderación son las dos máximas a seguir. Equilibra el pH sanguíneo, optimiza la comunicación hormonal y garantiza un control estricto del apetito, permitiéndote alcanzar todo tu potencial físico, mental y emocional. Para mantener este equilibrio hormonal es necesario tener un patrón de vida activa, hacer frente al estrés crónico y adoptar una actitud positiva ante la vida.

Es necesario hacer cinco comidas al día, para mantener las reservas de glucógeno constantes. De esta manera, el cuerpo no tiende a acumular reservas en forma de grasa pues se acostumbra a recibir un suministro constante de energía, manteniendo estables los niveles de azúcar en sangre y evitando los picos de insulina, hormona responsable del apetito y del almacenamiento de grasa.

Es importante recordar que no hay alimentos buenos o malos, por ejemplo las patatas, según se cocinen o su madurez: las fritas son menos recomendables que las cocidas, además las variedades nuevas, tienen menos azúcar que las patatas más maduras, denominadas patatas viejas.

Como todas las reacciones químicas en nuestro cuerpo son en medio acuoso, para garantizar que discurran con agilidad, es necesario beber por los menos dos litros de agua al día. La dieta coherente, además, garantiza el aporte de los cofactores enzimáticos necesarios para estas reacciones metabólicas (vitaminas,

Más información sobre este libro en:

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

# Índice

<b>Prólogo</b> .....	5
<b>¿Por qué fallan tus dietas?</b> .....	7
<b>Capítulo 1: Bases científicas de la dieta coherente</b> .....	13
<i>El Metabolismo. Comunicación celular y hormonal</i> .....	15
<i>Control de la insulina</i> .....	16
<i>Salud gastrointestinal</i> .....	18
<i>Combinación correcta de los alimentos</i> .....	19
<i>Intestino y defensas.</i> .....	20
<i>Flora intestinal e intolerancias alimentarias</i> .....	20
<i>Candidiasis crónica</i> .....	22
<i>El cerebro digestivo. La saciedad</i> .....	24
<i>Ajuste del ph sanguíneo</i> .....	25
<i>Estrés crónico. Agotamiento suprarrenal</i> .....	28
<i>El estrés oxidativo. Envejecimiento prematuro</i> .....	30
<i>Variiedad, equilibrio y moderación</i> .....	32
<i>Suplementos de omega-3</i> .....	33
<b>Capítulo 2: Chequea tu salud</b> .....	35
<i>Índice de masa corporal. Porcentaje de grasa</i> .....	35
<i>Índice de inflamación metabólica</i> .....	36
<i>Índice de estrés crónico</i> .....	38
<i>Hiperacidez del medio interno</i> .....	39
<i>Disbiosis intestinal. Candidiasis crónica</i> .....	40
<i>Estrés oxidativo</i> .....	41
<i>Hipotiroidismo subclínico</i> .....	42
<i>Capacidad detoxificadora del hígado</i> .....	44
<b>Capítulo 3: Curas específicas para los problemas detectados</b> .....	45
<i>Cura alcalinizante</i> .....	45
<i>Cura anticandidiasis</i> .....	47
<i>Cura antiestrés</i> .....	50
<i>Cura antiinflamatoria</i> .....	53

<i>Cura antioxidante o antiedad</i> .....	54
<i>Cura depurativa y vientre plano</i> .....	58
<i>Cura hepato-biliar</i> .....	60
<i>Cura revitalizante</i> .....	62
<i>Cura para sobrepeso y obesidad</i> .....	64
<i>Cura para hipotiroidismo</i> .....	67
<b>Capítulo 4: Dieta coherente como estilo de vida</b> .....	69
<i>Ejemplos de menús coherentes</i> .....	78
<i>La pirámide coherente de los alimentos</i> .....	81
<i>Treinta alimentos estrella</i> .....	83
<i>Período de transición</i> .....	90
<i>Trucos para mantener el tipo</i> .....	92
<i>Técnicas culinarias coherentes</i> .....	94
<b>Capítulo 5: Propuestas dietéticas según patologías</b> .....	99
<i>Alergias y rinitis crónica</i> .....	99
<i>Patologías autoinmunes y degenerativas</i>	
<i>Cefalea. Migraña</i> .....	102
<i>Fibromialgia, artritis, artrosis y reumatismos</i> .....	104
<i>Patologías de Intestino</i>	
<i>Colitis ulcerosa, crohn</i> .....	107
<i>Diarrea</i> .....	110
<i>Estreñimiento</i> .....	111
<i>Gases. Hinchazón abdominal. Dispepsia</i> .....	115
<i>Gastritis</i> .....	116
<i>Acné</i> .....	117
<i>Anemia</i> .....	119
<i>Cáncer</i> .....	120
<i>Colesterol</i> .....	121
<i>Diabetes</i> .....	122
<i>Hiperuricemia y/o litiasis</i> .....	125
<i>Hipertensión o retención de líquidos</i> .....	128
<i>Insomnio. Cansancio</i> .....	131
<i>Mala circulación y/o celulitis</i> .....	132
<i>Menopausia</i> .....	136
<i>Triglicéridos</i> .....	138

<i>Osteoporosis</i> .....	139
<i>Dieta para engordar</i> .....	140
<i>Si practicas deporte</i> .....	141
<b>Capítulo 6: Muévete. Elige tu tipo de ejercicio</b> .....	143
<i>Análisis postural básico</i> .....	145
<i>Evaluación de la condición física</i> .....	147
<i>Evaluación del rendimiento cardiovascular</i> .....	147
<i>Evaluación de la fuerza y resistencia</i> .....	149
<i>Evaluación de la flexibilidad</i> .....	149
<i>Ejercicio aeróbico</i> .....	151
<i>Aeróbico ligero</i> .....	152
<i>Aeróbico medio</i> .....	152
<i>Aeróbico intenso</i> .....	152
<i>Ejercicio anaeróbico</i> .....	153
<i>Anaeróbico láctico</i> .....	153
<i>Anaeróbico aláctico</i> .....	153
<b>Capítulo 7: Entrenamiento coherente para activar tu metabolismo</b> .....	155
<i>Entrenamiento aeróbico</i> .....	157
<i>Entrenamiento aláctico. Sprints</i> .....	158
<i>Tonificación muscular</i> .....	158
<i>Días 1 y 4: zona inferior (piernas y glúteos)</i> .....	160
<i>Días 2 y 5: zona central (espalda, cintura y cadera)</i> .....	163
<i>Días 3 y 6: zona superior (hombros y pectorales)</i> .....	165
<i>Día 7. Brazos y suelo pélvico</i> .....	168
<i>Rutina de estiramientos</i> .....	171
<b>Capítulo 8: Las emociones y la salud</b> .....	173
<i>Activa tu energía vital</i> .....	174
<i>La comunicación no violenta</i> .....	176
<i>Factores emocionales en el control de peso</i> .....	176
<i>Inicia tu proceso de cambio</i> .....	179
<i>Estimula tu motivación endógena</i> .....	179
<i>Vence a la tentación</i> .....	179
<i>Visualiza</i> .....	180

<i>Ideas para hacer frente al estrés</i> .....	182
<i>Ejercicios de respiración y relajación</i> .....	182
<i>Yoga o meditación</i> .....	183

**Capítulo 9: Recetas coherentes** ..... 185

*Recetas coherentes*

*Primeros Platos*

*Ensaladas*

<i>Ensalada de pollo y rúcula</i> .....	185
<i>Ensalada de quinoa y bonito a la griega</i> .....	186
<i>Ensalada de pasta y sepia, al pesto rojo</i> .....	186
<i>Ensalada de arroz rojo, pavo y orejones</i> .....	187
<i>Ensalada de langostinos crujientes</i> .....	188
<i>Ensalada de frutos secos y vinagreta de albaricoque</i> ...	188
<i>Ensalada de tomates confitados, bacalao y aceitunas negras</i> .....	189
<i>Ensalada de setas, ajetes, salmón y vinagreta de pistachos</i> .....	189
<i>Ensalada de arroz salvaje con germinados de soja</i> ....	190
<i>Ensalada de guisantes con vinagreta de manzana y frambuesas</i> .....	190
<i>Ensalada de berros con nueces</i> .....	191
<i>Ensalada de endibias</i> .....	191
<i>Ensalada con rúcula y germinados de lombarda</i> ....	192
<i>Ensalada de arroz primavera</i> .....	192
<i>Ensalada mediterránea</i> .....	193
<i>Ensalada árabe</i> .....	193
<i>Ensalada de soja</i> .....	193
<i>Ensalada de quinoa</i> .....	194
<i>Ensalada de colores</i> .....	194
<i>Ensalada de hortalizas de primavera y mejillones</i> ....	195
<i>Ensalada de brotes tiernos con coles marinadas</i> .....	195
<i>Ensalada de espinacas con champiñones</i> .....	196
<i>Ensalada con verduras marinadas</i> .....	196
<i>Ensalada de verduras salteadas y vinagreta de nueces</i> ..	197
<i>Ensalada a la vinagreta de miel</i> .....	197
<i>Ensalada de hinojo</i> .....	197



<i>Ensalada de apio y manzana</i> . . . . .	198
<i>Ensalada de calabacín marinado</i> . . . . .	198
<i>Ensalada de espárragos, brécol y wakame</i> . . . . .	199
<i>Ensalada de piña y pepino</i> . . . . .	199
<i>Ensalada de patatas, huevo y apio</i> . . . . .	200
<i>Sopas y Cremas</i>	
<i>Caldo vegetal</i> . . . . .	200
<i>Sopa de soja</i> . . . . .	200
<i>Sopa de avena y verduras</i> . . . . .	201
<i>Sopa de zanahoria y brécol</i> . . . . .	201
<i>Sopa de pescado</i> . . . . .	202
<i>Sopa de judías y picatostes de zanahoria</i> . . . . .	202
<i>Sopa minestrone</i> . . . . .	203
<i>Sopa de zanahoria y apio</i> . . . . .	203
<i>Crema de tomate y pimientos</i> . . . . .	204
<i>Crema de remolacha y orejones</i> . . . . .	204
<i>Crema de calabacín con pipas de calabaza tostadas</i> . . . . .	205
<i>Crema de apio, zanahoria y judías verdes</i> . . . . .	205
<i>Crema de calabaza con nueces y avellanas</i> . . . . .	206
<i>Crema fría de garbanzos con tomate y jamón cristalizado</i> . . . . .	206
<i>Crema fina de habas frescas con crujiente de jamón</i> . . . . .	207
<i>Crema fina de guisantes con almejas a la plancha</i> . . . . .	207
<i>Crema de brécol</i> . . . . .	208
<i>Crema de zanahoria y naranja</i> . . . . .	208
<i>Crema de calabacín con almendras</i> . . . . .	209
<i>Crema de flor de calabaza</i> . . . . .	209
<i>Borch vegetal ucraniano</i> . . . . .	209
<i>Sopa de remolacha</i> . . . . .	210
<i>Verduras y hortalizas</i>	
<i>Alcachofas con piñones</i> . . . . .	210
<i>Alcachofas rellenas</i> . . . . .	211
<i>Alcachofas con jamón</i> . . . . .	211
<i>Alcachofas a la navarra</i> . . . . .	212
<i>Alcachofas con guisantes</i> . . . . .	213
<i>Alcachofas a la marinera</i> . . . . .	213
<i>Asadillo de pimientos</i> . . . . .	214

<i>Cacerola de verduras</i> .....	214
<i>Gazpacho de zanahorias</i> .....	215
<i>Gazpacho</i> .....	215
<i>Tomates sorpresa</i> .....	216
<i>Espinacas a la catalana</i> .....	216
<i>Pastel de verduras</i> .....	217
<i>Patatas rellenas</i> .....	217
<i>Curry de verduras en tempura</i> .....	218
<i>Féculas</i>	
<i>Croquetas de Mijo</i> .....	218
<i>Mijo salteado con frutos secos</i> .....	219
<i>Cuscús de verduras</i> .....	219
<i>Cuscús con champiñones, trigueros y langostinos</i> ....	220
<i>Cuscús con garbanzos y verduras</i> .....	220
<i>Cuscús con frutos secos y verduritas</i> .....	221
<i>Cuscús con zanahoria y calabaza</i> .....	222
<i>Cuscús con verduras y piñones</i> .....	222
<i>Cuscús con aceitunas y corazones de alcachofa</i> .....	223
<i>Taubulet</i> .....	223
<i>Tallarines de verdura y brotes de soja</i> .....	224
<i>Pasta con rúcula y albahaca</i> .....	224
<i>Sándwich de tofu</i> .....	225
<i>Arroz con alcachofas</i> .....	225
<i>Arroz con atún</i> .....	225
<i>Arroz cremoso con cúrcuma</i> .....	226
<i>Pastel de arroz</i> .....	226
<i>Arroz con setas shiitake</i> .....	227
<i>Arroz con verduras</i> .....	227
<i>Arroz con anchoas</i> .....	228
<i>Arroz con sepia</i> .....	228
<i>Arroz con champiñones y mostaza</i> .....	229
<i>Arroz estilo chino</i> .....	229
<i>Arroz con conejo</i> .....	230
<i>Arroz sabroso</i> .....	230
<i>Cucuruchos de arroz integral con verduritas</i> .....	231
<i>Pilaf de quinoa</i> .....	231

## **Segundos Platos**

### *Pescados*

<i>Mejillones al romesco</i> . . . . .	232
<i>Rape estofado</i> . . . . .	232
<i>Escalopines de salmón con verduritas</i> . . . . .	233
<i>Mero a la italiana</i> . . . . .	233
<i>Dorada al horno</i> . . . . .	234
<i>Bacalao con pimientos</i> . . . . .	234
<i>Merluza almadrada</i> . . . . .	235
<i>Trucha con cebolla</i> . . . . .	235
<i>Salmón y bacalao en papillote</i> . . . . .	236
<i>Dorada en papillote</i> . . . . .	236
<i>Papillote de lubina y apio</i> . . . . .	236
<i>Rollitos de gallo a las hierbas</i> . . . . .	237
<i>Sardinas con escalibada</i> . . . . .	237
<i>Salmón al vino tinto</i> . . . . .	238
<i>Verdel con verduras</i> . . . . .	238
<i>Cebiche de pulpo</i> . . . . .	239
<i>Cebiche de sardina, berenjena y tomate</i> . . . . .	239
<i>Cebiche de corvina</i> . . . . .	240
<i>Rodaballo carbonara con hongos</i> . . . . .	240

### *Legumbres*

<i>Frijoles negros con arroz</i> . . . . .	241
<i>Alubias con remolacha</i> . . . . .	241
<i>Wok de brotes de legumbres y crucíferas</i> . . . . .	242
<i>Lentejas con verduritas al curry</i> . . . . .	242
<i>Potaje de soja y calabaza</i> . . . . .	243
<i>Potaje de habas, nabo y apio</i> . . . . .	243
<i>Estofado de judías y alcachofas</i> . . . . .	244
<i>Lentejas con apio</i> . . . . .	244

### *Carnes*

<i>Alitas de pollo con jengibre y ajo</i> . . . . .	245
<i>Hamburguesas de pollo</i> . . . . .	245
<i>Pollo guisado con cítricos</i> . . . . .	246
<i>Supremas de pollo al curry</i> . . . . .	246
<i>Pinchos de pollo a la cúrcuma</i> . . . . .	247

<i>Pechugas rellenas de jamón y queso</i> .....	247
<i>Pechugas rellenas de flor de calabaza</i> .....	247
<i>Papillote de pollo y manzana</i> .....	248
<i>Pollo al horno con castañas y apio</i> .....	248
<i>Guiso de ternera</i> .....	249
<i>Jarrete al mención</i> .....	249
<i>Aleta de ternera rellena de gambas</i> .....	250
<i>Ternera con guisantes</i> .....	250
<i>Rollitos de ternera y pepinillos</i> .....	251
<i>Rollo de ternera</i> .....	251
<i>Jarrete con castañas</i> .....	252
<i>Tiritas de ternera salteada con verduras</i> .....	252
<i>Flamenquines de jamón, pimiento y espárragos</i> .....	252
<i>Carrilleras de ternera con piña a la parrilla</i> .....	253
<i>Carne al “caldeiro”</i> .....	253
<i>Solomillo de cerdo con cebolla confitada</i> .....	254
<i>Lomo de cerdo a la cerveza</i> .....	254
<i>Lomo de cerdo con pimienta</i> .....	255
<i>Lomo de cerdo en papillote</i> .....	255
<i>Solomillo de cerdo a la mostaza con manzana</i> .....	256
<i>Albóndigas con salsa de apio</i> .....	256
<i>Albóndigas italianas</i> .....	257
<i>Huevos</i>	
<i>Huevos escalfados básicos</i> .....	257
<i>Tortilla de alcachofas</i> .....	258
<i>Tortitas de calabaza y zanahoria</i> .....	258

<b>Bibliografía</b> .....	259
---------------------------	-----

## 5%solidario

**E**STE LIBRO TIENE UN VALOR AÑADIDO. Ediciones Cydonia ha asumido el compromiso de destinar un porcentaje del precio de venta de cada uno de sus títulos a un proyecto benéfico, sin que se refleje en aumento del precio de portada.

Con esta actitud, la editorial pretende aportar un grano de arena a las miles de iniciativas solidarias que se desarrollan en todo el mundo en beneficio de las personas y los colectivos más desfavorecidos.

Los proyectos que se apoyan desde cada título no serán un acto de caridad, sino una mano que se tiende para que los beneficiarios puedan superar un escollo y salir adelante por sus propios medios. Siguiendo aquel viejo adagio, se apoyarán proyectos que *enseñen a pescar*, no los que *regalan el pescado*.

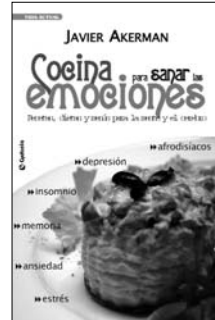
Por este motivo, esperamos que el apoyo de nuestros lectores pueda servir para ayudas de emergencia médica, cubrir necesidades puntuales de personas en situación límite, apoyar la construcción de escuelas, hospitales y otras iniciativas solidarias.

Si Vd. ha comprado este libro, le agradecemos su interés. Puede ver dónde y cómo se ha destinado ese porcentaje a través de nuestra página en internet ([www.edicionescydonia.com](http://www.edicionescydonia.com)), o si lo prefiere puede escribirnos a nuestra dirección postal (Apartado de Correos 265, 36280 VIGO - Pontevedra). Gustosamente le mantendremos informado de todo.

*Los editores*

## Cocina para sanar las emociones

Recetas, dietas y menús para la mente y el cerebro  
**Javier Akerman**



Tendemos a pensar que la alimentación sólo tiene que ver con la salud física, sin embargo no es así. Nuestra salud emocional está estrechamente ligada a lo que comemos. En esta obra, el autor explica de un modo ameno y sencillo qué comidas son las más adecuadas para combatir la ansiedad, el estrés, la depresión o la hiperactividad. Pero también muestra qué menús y recetas podemos preparar de un modo rápido y fácil para dormir mejor, aumentar nuestra memoria o llevar una completa vida sexual.

**“Somos lo que comemos.** Las consecuencias de una dieta inadecuada no solo son biológicas, se manifiestan también en el ámbito social y del comportamiento humano. En definitiva, “comiendo mal, pensamos peor”. Cocinemos pues, para sanar la mente. Si acepta el reto de cambiar determinados hábitos dietéticos, poco a poco, su vida puede mejorar. En este libro puede aprender a comer para sanar las emociones y potenciar las capacidades cerebrales, al mismo tiempo que todo su organismo se beneficia”.

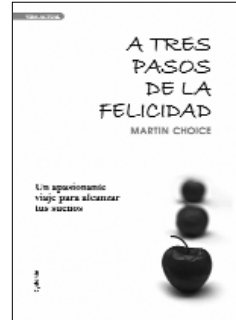
**JAVIER AKERMAN**

El menú “afrodisíaco”, “Viagra” de frutos secos, La comida “atracción fatal”, Ensalada “psicoenergética”, Atún “a la buena memoria”, Asado “antidepresivo”, La dieta del “buen humor”, Pollo “supercerebro”, Canapés “dulces sueños” y otras muchas delicias.

## A tres pasos de la felicidad

Un apasionante viaje  
para alcanzar tus sueños

**Martin Choice**



La más bella historia que se puede narrar a una persona es aquella en la que se le descubre el camino para ser feliz y alcanzar sus sueños. Y la más bella respuesta que se puede obtener a cambio es la mirada profunda de su sonrisa agradecida. En ese apasionante viaje se embarcan nuestros personajes y amigos que nos acompañan desde el principio hasta el final de este libro, en unas líneas que nos van desnudando de manera asombrosa los pasos para amar, creer, confiar, soñar... en definitiva, de vivir verdaderamente feliz.

Si bien es cierto que existen múltiples maneras para ser feliz —tantas como personas— también lo es que esa verdad se encuentra oculta dentro de nosotros. Leer en el fondo de uno mismo y disponer de todos los recursos necesarios para poder construir nuestra propia felicidad es el objetivo de este viaje que cambiará de principio a fin tu vida.

**Martin Choice** es psicólogo, licenciado en Periodismo y diplomado en Relaciones Laborales. Su interés se centra en actividades para el desarrollo y la superación personal mostrando a cualquier persona las formas de lograr los distintos objetivos de su vida.

En *A tres pasos de la felicidad*, el autor hace accesible a todos los públicos los más importantes hallazgos de la Psicología sobre el modo de llevar una vida plena, sana y feliz.

## **Sexo... ¡Naturalmente!**

TÉCNICAS, EJERCICIOS Y CONSEJOS PARA  
UNA SEXUALIDAD PLENA

**PRÓLOGO DE SILVIA FOMINAYA**

**Javier Akerman**



“Javier Akerman ha sabido incluir en “Sexo Naturalmente” todos los componentes que hacen de esta obra un manual práctico, ameno y lleno de consejos que harán las delicias del lector; en el sentido literal de la palabra. A mí me ha sorprendido, os lo aseguro, a la vez que me ha hecho sonreír en muchos capítulos, pues el sexo y la risa son, en palabras del autor, “un camino seguro a la felicidad compartida”.

del prólogo de **Silvia Fominaya**

En esta obra, entre otros asuntos, conocerá:

- Cómo hacer juguetes sexuales con productos ecológicos
- Cómo obtener el máximo rendimiento del sexo tántrico
- Las posturas del Kamasutra adaptadas a occidentales
- Alimentos y comidas para potenciar el deseo sexual
- Técnicas de masturbación masculina y femenina
- Gimsex, la gimnasia para potenciar la sexualidad
- Cómo evitar las enfermedades de transmisión sexual
- Claves para comprender el sexo en todas las edades



Para conocer nuestras novedades,  
visita nuestra página web

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

y nuestro blog

<http://blogdecydonia.wordpress.com>

También estamos en **facebook**