



## **AVERIGUA POR QUÉ ENGORDAS... y adelgazarás cuanto desees**

**Mercedes Carandini**  
**Gaia Ediciones, 2017**

El libro está articulado en tres partes; en la primera aborda las diferentes causas que provocan el exceso de peso; en la segunda se proponen soluciones para convertir el metabolismo en nuestro aliado; y en la tercera nos enseña a diseñar una dieta personalizada, con tablas y menús adecuados a nuestras circunstancias individuales.

Su autora, Mercedes Carandini, es directora y terapeuta del Centro Mas Vida de Barcelona. Experta en medicinas alternativas, su trayectoria profesional y vocación por la medicina le indujo a profundizar en diversas áreas de la medicina tradicional (anatomía, fisiopatología, bioquímica y endocrinología) para aplicar con rigor científico la medicina alternativa.

Bajo la premisa “una alimentación correcta es más eficaz que una cura adelgazante”, la autora recurre a la alimentación para mejorar la salud, prevenir la enfermedad y equilibrar el organismo a nivel físico, psíquico y emocional. Además incide en la relación existente entre lo que comemos y el efecto que los alimentos