

Técnicas para que los niños coman de todo

PATRICIA ALEIX

LARRAD EDICIONES

Materia: MEDICINA Y SALUD

Colección: LARRAD LIFE

Encuadernación: RUSTICA

PVP: 17.50 €

EAN: 9788412241372

Páginas: 120

Tamaño: 130x200 mm.



Cambiar la alimentación de niños que han crecido consumiendo yogures azucarados, pan de molde, pasta y harinas refinadas y poca verdura o fruta en lugar de con un brócoli en la mano no es tarea fácil.

- Redirigir la alimentación de un adulto nada tiene que ver con la de un niño.
- Patricia Aleix es experta en Nutrición Infantil y Dietista con enfoque ecológico.
- El esfuerzo tiene que estar en educarles a comer bien y el primer paso es dar ejemplo.

Sinopsis

Como siempre digo en mis talleres, redirigir la alimentación de un adulto nada tiene que ver con la de un niño. Ellos ni han pedido el cambio ni entienden los motivos. Modificar hábitos es un proceso lento y, cuando la motivación no es intrínseca, sino que viene impuesta desde fuera, el esfuerzo es exponencialmente mayor. Por eso, la transición con los niños debe hacerse sutilmente y muy poco a poco. Son niños y, por mucho que se les expliquen las consecuencias de una mala alimentación, viven en un entorno desfavorable que no hace más que incitar al consumo de productos no solo vacíos en nutrientes, sino perjudiciales para su salud. Llevo 10 años poniendo en práctica numerosas tácticas y estrategias para lograr ese cambio en mis hijos. No existe magia ni secreto, tampoco suerte. Es la suma de todas ellas lo que te ayudará a lograr pequeños cambios.

Patricia Aleix



PATRICIA ALEIX, nacida en Mallorca en 1976, dedicó media vida profesional al mundo del marketing. El nacimiento de sus dos hijos despertó en ella un interés especial por la nutrición, sobre todo cuando su segundo hijo nació con una piel atópica severa. Pasó años leyendo, investigando y estudiando de manera autodidacta las consecuencias de una alimentación pobre en nutrientes. Justo cuando su hijo cumplía 10 y ella 44, dejó su trabajo y comenzó a formarse oficialmente como Health Coach, experta en Nutrición Infantil y Dietista con enfoque ecológico. Sus recetas y consejos son para toda la familia, por eso considera que el esfuerzo tiene que estar en educarles a comer bien y el primer paso es dar ejemplo.