

Mercedes Morales.

Cada alimento que elegimos pasa a formar parte de nuestra sangre y conforma nuestras células.

Licenciada en Comunicación Audiovisual, me he dedicado la mitad de mi vida a trabajar en medios de información y en marketing empresarial.

Hasta que la experiencia con la enfermedad me hizo reflexionar, estudiar y conocer cómo determina la salud todo lo que comemos.

Consultora en Macrobiótica por el Instituto Macrobiótico de España y Técnico Superior en Dietética y Nutrición, actualmente me dedico a promocionar y difundir la alimentación ecológica y educar en hábitos saludables.

En la consulta de medicina Integrativa del Doctor Torres, ajustar la dieta de cada paciente al auténtico modelo mediterráneo clásico, sin alimentos procesados, sin azúcares añadidos y con una buena presencia de vegetales locales y de estación, es una de las herramientas de trabajo para reajustar cualquier desequilibrio en la salud.

Aquí encontrarás mis recetas inspiradoras para reforzar la salud y crear una dieta personalizada a tus necesidades: diabetes, celiaquía, bajar de peso, mejorar tu energía, alcalinizar el organismo o reducir colesterol.

La alimentación consciente es la acción que cada paciente puede hacer por uno mismo, con ayuda y asesoramiento, pero sin delegar la responsabilidad de su salud a un agente externo.