

Adiós al estrés en la mesa: 'María Marqués Nutrición' ofrece a las familias una oportunidad única para disfrutar de la comida en armonía y ahorrar tiempo en la cocina

'María Marqués Nutrición' ofrece la solución perfecta para las familias que desean disfrutar de la comida en armonía y sin estrés. Con más de 20 años de experiencia, María Marqués guía a las familias hacia una alimentación consciente y una conexión genuina en la mesa

En medio de la agitación de la vida moderna, encontrar momentos de calidad en familia puede parecer un desafío insuperable. Sin embargo, María Marqués, una experimentada dietista-nutricionista materno infantil y asesora de lactancia con más de 20 años de experiencia, ofrece una solución a esta problemática.

Madre de tres hijos y emprendedora apasionada, María Marqués combina sus dos grandes amores: la nutrición y la maternidad. Es así como surge su proyecto, "María Marqués Nutrición", un espacio donde las familias encuentran el equilibrio entre la alimentación, la conexión y el aprendizaje.

María no se limita a proporcionar simples menús saludables. Su enfoque abarca mucho más. Ella busca transformar la relación de las familias con la comida, empoderando a las madres para que tomen decisiones conscientes sobre la alimentación de sus hijos, a la vez que las ayuda a reducir el estrés y la ansiedad relacionados con la alimentación infantil.

Con un enfoque personalizado, María acompaña a las familias en un viaje hacia una vida más tranquila y saludable, fomentando una relación positiva entre los niños y la comida, enseñando a cocinar recetas nutritivas y atractivas para toda la familia y planificando menús semanales adaptados a las necesidades y gustos de cada hogar.

"Sin planificación y organización, es complicado llegar a todo", explica María. La alimentación es un pilar fundamental en la vida, pero no debe ser motivo de estrés. Con su guía, las familias pueden disfrutar de la comida en un ambiente relajado y armonioso.

Los resultados son evidentes. Las familias experimentan menos tensión durante la hora de la comida, los niños muestran un mayor interés por los alimentos saludables, y la ansiedad familiar disminuye significativamente. Además, se logra un ahorro de tiempo y dinero en la compra y preparación de alimentos.

Los testimonios lo confirman:

"Gracias a María, la hora de la comida ya no es un campo de batalla. Ahora disfrutamos juntos de ese momento, más allá de lo que comemos." - Ana R.

"He aprendido a cocinar de forma sencilla y eficaz, adaptado a toda la familia, sin sacrificar la calidad de la alimentación." - Marta B.

Según María Marqués, "es posible disfrutar de los peques en el momento de la mesa. Conectar con ellos fomenta la adquisición de unos buenos hábitos de alimentación para ahora y para su futuro."

Más información en www.mariamarquesnutricion.com

Datos de contacto:

Alex Mediano
Lioc Editorial
+34673034885

Nota de prensa publicada en: [España y Latinoamérica](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Educación](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>