

## **Leon the Baker explica los beneficios de una alimentación sin gluten**

**Cada día son más las personas las que se suman a una dieta libre de gluten, algunos por diagnóstico de intolerancia y otros porque conocen los beneficios que tiene para su organismo. Con motivo del próximo 27 de mayo, Día del Celíaco, Leon the Baker, el obrador SIN y ECO de venta online y offline preferido por los intolerantes y por los que siguen un estilo de vida saludable, cuenta todas las bondades que tiene una alimentación #Glutenfree**

Reduce el dolor articular. Los alimentos sin gluten reducen la inflamación y el dolor dentro de las articulaciones. Además, el gluten puede causar que los órganos y tejidos retengan más agua. La respuesta del cuerpo a esta inflamación puede afectar al estado de ánimo, creando síntomas de depresión y ansiedad.

Controla los niveles de glucosa en sangre. Si se evitan los alimentos con gluten y se escogen opciones saludables, se estarán evitando muchos alimentos altamente procesados que están hechos a base de harinas refinadas que pueden causar estragos en los niveles de glucosa en la sangre.

La acumulación de la grasa en tu cuerpo se debe a la fluctuación de la glucosa en la sangre así que se obtendrán resultados inmediatos en la pérdida de peso. Además, la fibra que contienen los alimentos sin gluten retrasa la absorción de glucosa y colesterol en sangre y aumenta la sensación de saciedad.

Reduce los síntomas de intolerancia a la lactosa. Al comer una gran cantidad de gluten, el revestimiento del intestino que descompone la lactosa, se daña. Una dieta libre de gluten mejora la salud del intestino.

Mejora los niveles de energía. Al consumir grandes cantidades de productos con gluten, los intestinos se dañan, lo que perjudica la absorción de nutrientes, incluido el hierro, lo que puede causar fatiga y una pérdida general de energía.

Acerca de Leon The Baker

Leon the Baker es el obrador SIN y ECO preferido por los amantes del pan, de venta online y offline. Trabaja con ingredientes 100% naturales y es pionero en el sector, ya que utiliza métodos e ingredientes libres de gluten sin aditivos, conservantes artificiales ni colorantes. Como panadería artesanal, que sirve a toda la península, ha revolucionado el mundo de la nutrición y el fitness por su exquisito cuidado de algo tan importante como el sabor. Sus productos son aptos para celíacos y los que siguen la filosofía #HealthyLifestyle pero sobre todo, son para los que no renuncian al mejor pan.

¿Dónde encontrar a Leon the Baker?

ESTANTERIAS DE ECI Y SUPERCOR.

Tienda Leon the Baker en C/Conde Duque, 19

28015, Madrid

Teléfono: 910822582

Tienda Leon the Baker en C/Jorge Juan, 72

28009, Madrid

Teléfono: 919294002

Tienda Leon the Baker en C/María de Guzmán, 30

28003, Madrid

Teléfono: 919423228

Tienda Leon the Baker en Paseo de Reina Cristina, 12

28014, Madrid

Tienda Leon the Baker en Plaza de Santa Bárbara, 4

28004, Madrid

Tienda Leon the Baker en C/ Conde de Peñalver, 66

28009, Madrid

El Corte Inglés de Castellana en C/Paseo de la Castellana, 85

28046, Madrid

El Corte Inglés de Goya en C/ Goya, 87

28001, Madrid

Además, reparten sus panes recién horneados todos los días excepto domingos en más de 200 puntos de venta en toda España excepto en Islas Canarias. Se puede comprar a través de la web y recibirlo en 24-48 horas en casa (reparten en toda la Península excepto Islas Canarias).

Seguir en:

Leon the Baker

@leonthebaker

**Datos de contacto:**

Leon The Baker

918763496

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Madrid](#) [Entretenimiento](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>