

image not found or type unknown



El mito de las calorías

Jonathan Bailor

Fecha de publicación:
08/01/2015

Más que un libro sobre dietas, éste es un libro sobre salud.

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

¿Y si todo lo que cree que sabe sobre la pérdida de peso fuera falso?

En este libro, Jonathan Bailor explica el error fundamental sobre el que se alza la industria dietética y ofrece una ecuación nueva: **comer más + hacer menos ejercicio = pérdida de peso.**

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordon

Teléfono: 93 492 86 33

Email:
pcordon@planeta.es

En este revolucionario programa para perder peso, Bailor ofrece una guía clara y completa sobre qué debemos comer y por qué y nos presenta un plan de alimentación con recetas y ejercicios, tan sencillo como eficaz. Si las matemáticas de las calorías fueran correctas, 100 calorías de verdura equivaldrían a 100 calorías de azúcar, pero hay calorías que promueven la pérdida de peso, mientras que otras la entorpecen. Bailor demuestra que comer *más* comida del tipo adecuado y hacer *menos* ejercicio, pero de más intensidad, es la verdadera fórmula para quemar grasa y acelerar el metabolismo. No permita que las desfasadas matemáticas de las calorías se interpongan entre usted y la vida que anhela: descubra la nueva ciencia de la pérdida de peso con *El mito de las calorías*.

Jonathan Bailor

Jonathan Bailor es especialista en nutrición y ejercicio físico y fue entrenador personal. Se ha especializado en el uso de alimentos y de ejercicio físico de alta calidad para mejorar la salud y la forma física.