

image not found or type unknown



La dieta Alea

María Jeunet, Roberto Cabo, Rubén Pérez, Sandra Fernández

Fecha de publicación:
07/04/2015

Con *La dieta ALEA* adelgazarás de forma equilibrada, comerás de todo, disfrutarás de la comida, seguirás una dieta mediterránea y cocinarás platos ricos, sencillos, rápidos y tradicionales

Sello Editorial:
Zenith

La dieta Alea no es tan sólo un libro más para adelgazar: es un manual que te mostrará cómo alimentarte de forma equilibrada, ligera y fácil, mejorando tus hábitos alimentarios a la vez que pierdes peso.

Contacto de prensa

Por lo general, asociamos hacer dieta con alimentos prohibidos, ansiedad, comidas sin sabor, irritabilidad y pasar hambre; pero todo esto es innecesario, pues con la dieta ALEA comerás de todo, disfrutarás de la comida, seguirás una dieta mediterránea y cocinarás platos ricos, sencillos y tradicionales. Asimismo aprenderás que hacer dieta no es eliminar grupos de alimentos ni sustituir comidas por productos.

Nombre: Paloma Cordón

La dieta ALEA se basa en una alimentación ligera, equilibrada y adaptada a ti:

Teléfono: 93 492 86 33

- **Alimentación:** porque vas a comer.
- **Ligera:** porque seguirás una dieta hipocalórica.
- **Equilibrada:** porque comerás de todo, sin excepción.
- **Adaptada a ti:** porque podrás adaptarla a tus gustos y necesidades.

Email:
pcordon@planeta.es

Con *La dieta ALEA* se acabaron las dietas restrictivas, prohibitivas, disociadas y afines, pues volverás a comer de todo, sin miedo y sin renunciar a las comidas en familia o con amigos.

image not found or type unknown



María Jeunet

María Jeunet (Salamanca, 1983) compagina su faceta emprendedora con la de escritora desde el año 2013. Su primera novela, *Las hojas de Julia*, fue el segundo *e-book* romántico más vendido en España en 2014. Ella misma lo editó en Amazon y, debido al gran éxito de ventas y crítica, varias editoriales se interesaron por su trabajo. Su segunda novela, *La foto de Nora*, consiguió posicionarse en el número uno de ventas digitales en España en menos de dos semanas. Ese mismo año fue elegida por un grupo de lectores y periodistas autora revelación de 2014 gracias al éxito de sus dos primeras obras.

El nombre propio de la felicidad es su tercera novela.

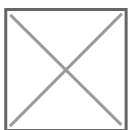


Roberto Cabo

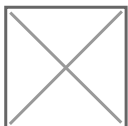
Roberto Cabo Moreta (Salamanca, 1980), es dietista-nutricionista (Universidad Alfonso X el sabio), farmacéutico (Universidad de Salamanca), y especialista en Nutrición, Dietética y Dietoterapia (Universidad de Navarra). Desde el inicio de su carrera profesional es miembro y colaborador de la Sociedad española de Nutrición y de la Academia española de Nutrición y Dietética.

Pasa consulta a diario en ALEA Consulta dietética junto con el resto de su equipo y lo compagina con la divulgación en prensa, radio y televisión.

En sus ratos libres disfruta jugando a videojuegos.



Rubén Pérez



Sandra Fernández