



**Fecha de publicación:**  
07/04/2015

**Sello Editorial:**  
Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



## La dieta Alea

**María Jeunet, Roberto Cabo, Rubén Pérez, Sandra Fernández**

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

*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.

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.

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

- 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.

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.

## 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**