



## Dieta para runners

**Lucía Bultó, Elena Maestre**

Los mejores consejos nutricionales para preparar adecuadamente cualquier tipo de prueba de running

¿Estás pensando en correr tu primera maratón? ¿Te tiente participar en la próxima carrera popular de tu ciudad? Seguramente ya te estés preparando físicamente, pero no tienes claro cuál sería la mejor nutrición posible para estar a punto. Dieta para runners es el libro que estabas buscando, con los mejores consejos y las mejores recetas para preparar de la mejor manera posible el antes, el durante y el después de cada prueba atlética que desees afrontar. Incluye además un test de autochecking para detectar el perfil y las necesidades nutricionales más adecuadas para cada corredor.

Lucía Bultó es una prestigiosa nutricionista con más de veinticinco años de trayectoria profesional y Elena Maestre es diplomada en Nutrición y Dietética y profesora de la Universidad de Barcelona.

**Fecha de publicación:**

22/09/2015

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

### Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:** isantos@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lfranch@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** lverdura@planeta.es

**Nombre:** Ficción Internacional

**Email:** prensaficcioninternacional@planeta.es

**Nombre:** Blanca Vidales

**Email:** blanca.vidales@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:** fsantana@planeta.es



## Lucía Bultó

Tiene un diplomado en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona, un diplomado superior en Dietética y Nutrición por la Universidad de Nancy, Francia y es técnico especialista en Dietética y Nutrición Humana. Desde 1991 dirige el centro D-N en Barcelona, un centro de asesoramiento en dietética y nutrición.

Es especialista en alimentación y planes de nutrición individualizados para la población sana así como para aquella que precisa de requisitos especiales. Además, trata a deportistas de todos los niveles en su preparación y mejora de rendimiento.

Es docente habitual del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya y asesora a numerosas empresas de alimentación, lo que le otorga un gran conocimiento de productos y alimentos que facilitan el seguimiento de sus planes, caracterizados por su practicidad y fácil seguimiento.

Colabora en medios de comunicación como *La Vanguardia*, *El País*, *El Periódico de Catalunya*, *Men's Health* y *Dieta sana*, en los que defiende y reivindica la alimentación saludable huyendo de modas y tratamientos agresivos. También en las principales emisoras de radio y en diferentes canales de televisión.

Es autora de *Los consejos de Nutrinanny* (Planeta) y creadora de El método Lucía Bultó para el control de peso y la salud.



## Elena Mestre

Tiene un diplomado en Enfermería por la Universidad Ramón Llull y otro en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Barcelona.

Además, cuenta con una maestría en TIC y es doctoranda de I+D+i EHEALTHLAB (Laboratorio de e-Salud) de la UOC, es también secretaria de la Asociación de alimentación clínica de la Academia de Ciencias médicas de Catalunya.

Colabora desde 2004 en el centro D-N junto a Lucía Bultó. Realiza asimismo seguimiento dietético personalizado y asesoramiento nutricional de patologías desde un punto de vista holístico.

Es profesora colaboradora del campus de Bellvitge de la Universidad de Barcelona en grados y maestrías en el campo de la nutrición y alimentación y docente habitual del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.