

image not found or type unknown



Nutrición para Dummies

Carol Ann Rinzler

Fecha de publicación:
28/02/2017

Una guía completa, actualizada con los últimos descubrimientos en la materia.

Sello Editorial:
Para Dummies

Muchas personas planean sus comidas con una precisión pasmosa. La lucha entre comer lo que sienta bien y lo que sabe bien es una batalla que parece no tener fin. El objetivo de este libro es ofrecerte toda la información necesaria para que puedas sentarte a tomar la paz, y terminar así de una vez con esa guerra abierta entre los alimentos saludables y los que te hacen disfrutar de la comida. Para cumplir con éxito la misión, el libro te ofrece un montón de datos y consejos, contrastados por investigadores que, día tras día, tratan de demostrar que lo que te sienta bien puede ser delicioso.

Contacto de prensa

Nombre: Alba Ríos

Una guía completa, actualizada con los últimos descubrimientos en la materia, que te enseña también a gestionar tu dieta diaria, preparar platos saludables, elaborar una nutritiva lista de la compra y reducir la cantidad total de calorías.

Teléfono: 93 492 86 58

Email:
arioss@planeta.es

Nombre: María José Bertrán

Teléfono: 93 492 82 03

Email:
mjbertran@planeta.es

Carol Ann Rinzler

Carol Ann Rinzler es autora de más de 20 libros sobre salud y nutrición. Ha colaborado con *The New York Times* y *Family Circle*, y durante muchos años ha sido la responsable de la columna sobre alimentación del *New York Daily News*.