Image not found or type unknown

Adelgaza para siempre

Ángela Quintas

El método de alimentación definitivo para alcanzar y mantener el peso ideal de la mano de la especialista en nutrición Ángela Quintas.

Después de dietas efectivas pero con consecuencias nefastas para la salud (y ajenas a la tradición alimenticia mediterránea), el público demanda más que nunca una dieta definitiva, realista a medio y a largo plazo y, ante todo, saludable.

Ángela Quintas, licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana con más de dos décadas de experiencia, muy conocida por ser la dietista de los famosos y del cine y con una presencia notable en los medios, nos brinda un modelo de alimentación que va mucho más allá. Al contrario que las dietas milagro, el método de Ángela no es solo efectivo a corto plazo, sino que también es realista a medio y a largo plazo:

- es 100 % saludable.
- no tiene efecto rebote.
- reeduca nuestra forma de comer y de entender la alimentación.

Escrito en tono absolutamente divulgativo, con consejos muy prácticos y concretos y con ejemplos basados en casos reales (con los cuales todos nos podemos sentir identificados), este libro ayudará a que de una vez por todas hoy (y no mañana) empecemos a comer de manera saludable, consiguiendo y manteniendo nuestro peso ideal.

Fecha de publicación: 24/01/2017

Sello Editorial: Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Telefóno: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL: Patricia Jiménez

Telefóno: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL: Eduardo Martín

Telefóno: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Telefóno: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Telefóno: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Image not found or type unknown

Ángela Quintas

Ángela Quintas es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana. Desde hace veinte años trabaja y dirige su propia consulta de nutrición, que se ha convertido en una de las de mayor éxito en España. Es miembro de IEDM (Institut Européen de Diététique et Micronutrition) y actualmente compagina su consulta de nutrición con la docencia en estudios de posgrado de la UNED. Además, es directora de *BeOk,* un programa semanal sobre nutrición, y colaboradora del programa *A vivir, que son dos días,* ambos en la Cadena SER. Sus artículos se han publicado en las revistas *Buenavida* de *El País* u *Objetivo Bienestar.* También es asesora nutricional en películas de gran éxito a las órdenes de directores como Daniel Sánchez Arévalo, Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Alberto Rodríguez, entre otros. *Adelgaza para siempre*, *Las recetas de Adelgaza para siempre* y *El secreto de la buena digestión,* sus anteriores libros, son todo un éxito de ventas.