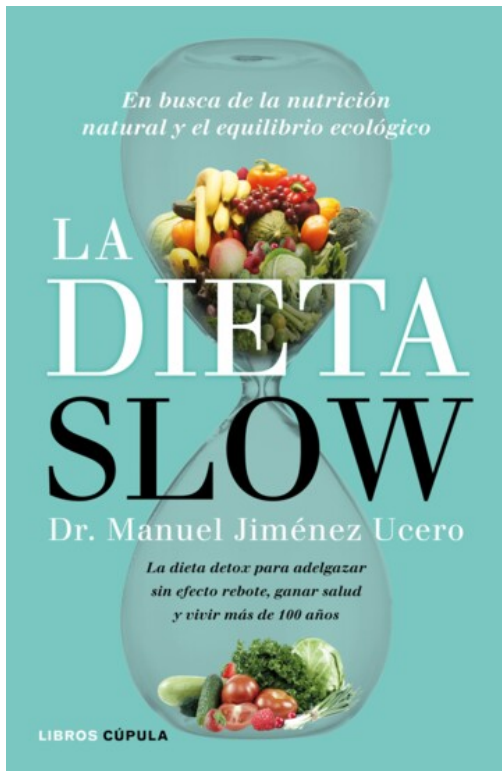




La Dieta Slow

Dr. Manuel Jiménez Ucero

La dieta detox para adelgazar sin efecto rebote, ganar salud y vivir más de 100 años.

Esta innovadora dieta combina los conceptos de adelgazamiento, salud y longevidad y es un plan muy actual basado en componentes naturales (proteínas vegetales, zumos verdes, alimentos detox...).

La *Dieta Slow* se basa en la extracción en frío de nutrientes de diversos vegetales combinados de forma adecuada para la obtención de los resultados buscados: una alta reducción de peso, de forma sostenida, sin pérdida de masa muscular ni efecto rebote, y un aporte equilibrado de nutrientes, que te ayudará a adquirir hábitos saludables. Conocerás asimismo los llamados *superfoods* complementos nutricionales beneficiosos para la salud, para vivir más años y para la prevención de procesos patológicos actuales— y cómo consumirlos de manera correcta.

El libro incluye cerca de doscientas recetas adecuadas a las distintas fases de la dieta, así como de complementos y otras más divertidas: cócteles, galletas, tortitas...

La *Dieta Slow* es una invitación atractiva y muy estimulante hacia una forma de vida más saludable en conexión con la naturaleza.

Fecha de publicación:
17/01/2017

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es



Dr. Manuel Jiménez Ucero

El **Dr. Manuel Jiménez Ucero** se licenció en la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona en 1971 y se especializó en Medicina Social y del Trabajo, y en Pediatría y Puericultura. Diplomado en Inmunología por el Instituto Pasteur, es autor de libros como *Puericultura básica*, *El niño alérgico* y *SIDA, ¿hasta cuándo?* Es, además, colaborador formativo en los programas nutricionales de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y colabora con frecuencia en programas de divulgación sanitaria y en diversos medios de comunicación. En la actualidad dirige un importante grupo de seis centros médicos en Barcelona y alrededores, el Grup Policlínic (www.grup-policlinic.com), con más de 150 especialistas y en el que ha formado a más de doscientos médicos de toda España en los cursos de Dieta Proteinada Médica impartidos en su sede central: el Policlínic Torreblanca de Sant Cugat del Vallès (Barcelona). Dentro de este campo dirige la Unidad de Dieta Adelgazante Proteinada con catorce médicos adscritos, en la que hasta el momento ha tratado a más de veinte mil pacientes. Goza asimismo de gran prestigio en el ámbito de la medicina preventiva y social, y en el de la muy actual medicina antiaging para el mantenimiento y la mejora de la salud, el bienestar y la calidad de vida. Es autor de *La Dieta Flash*, el método con el que han adelgazado más de 30 millones de personas en todo el mundo.