

image not found or type unknown



# ¡Siempre tengo hambre!

**David S. Ludwig**

**Fecha de publicación:**  
07/02/2017

David Ludwig explica por qué las dietas tradicionales no funcionan y presenta un nuevo plan radical para ayudarte a perder peso sin pasar hambre, a mejorar tu salud y a sentirte mejor.

**Sello Editorial:**  
Libros Cúpula

## Contacto de prensa

**Nombre:** Lola Escudero

A lo largo de más de dos décadas, el Dr. Ludwig ha estado al frente de la investigación sobre el control del peso. Sus innovadores estudios muestran que comer en exceso no te hace engordar, sino que es el proceso de engordar lo que te hace comer de más. Esto pasa porque las células grasas juegan un papel clave al determinar cuánto peso ganas o pierdes. Las dietas bajas en grasa actúan en tu contra, ya que provocan que las células grasas se autoabastezcan con más calorías, dejando muy pocas para el resto del cuerpo. Esta «grasa hambrienta» activa una peligrosa reacción en cadena que te deja siempre con sensación de hambre, a la vez que tu metabolismo se hace más lento. Recortar calorías sólo empeora la situación, creando una lucha entre la mente y el metabolismo que estamos destinados a perder, y al final acabas ganando peso, aunque comas menos.

**Teléfono:** 91 423 37 11

Olvidate de las calorías. Olvidate de los antojos. Olvidate de estar a dieta. *¡Siempre tengo hambre!* revela una nueva y liberadora forma de calmar el hambre y perder peso para siempre.

**Email:**  
lescudero@planeta.es

**David S. Ludwig**