

image not found or type unknown



Activa tu metabolismo para cambiar tu vida

Dra. Vidales

Fecha de publicación:

20/06/2017

La solución definitiva a muchos problemas derivados de un mal funcionamiento metabólico.

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

¿Cómo activar el metabolismo, ganar energía y perder peso definitivamente? En estas páginas la Dra. Vidales resume lo que sus pacientes le preguntan sobre el metabolismo, sobre si se puede o no quemar más matándose a hacer ejercicio o tras una dieta estricta. Se explica qué es el metabolismo basal y cómo calcularlo. Además descubre diferentes aspectos de la vida diaria que influyen en el metabolismo como, qué tipo de actividades lo activan más o cuáles son los alimentos y sustancias activadoras del metabolismo o quema grasas.

En resumen te ayudará a descubrir qué es lo que puede estar afectando a tu organismo, y a poner en marcha planes de comidas y de ejercicios específicos que te ayudarán a recuperar energía, actividad y salud.

¡Activa tu metabolismo para cambiar tu vida ya!

Email:

lescudero@planeta.es

image not found or type unknown



Dra. Vidales

La doctora **María Concepción Vidales Aznar** es licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad Complutense de Madrid, además de especialista en nutrición, dietética humana y trastornos del comportamiento alimentario. Es también miembro de la Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicología Médica de Madrid, así como de la Sociedad Española de Mesoterapia. Ha participado en numerosos congresos y seminarios, y actualmente es directora médica de su clínica, Nutrimec, labor que compagina con su trabajo en la Clínica Moncloa.

Es colaboradora habitual en varias publicaciones relacionadas con la dietética y la nutrición, así como en los programas de TVE «Saber vivir», «Las mañanas de La 1» y «España Directo». Junto con Paloma Gómez Borrero y María Blasa Gómez-Arroyo, es coautora de otros dos libros: *Cocina sin sal* y *Nutrición infantil* (Libros Cúpula). En este sello ha publicado también *Superalimentos para los niños*, *Zumoterapia* y *Lo mío no es hambre, es ansiedad*.