

image not found or type unknown



Las recetas de Adelgaza para siempre

Ángela Quintas

Fecha de publicación:

09/01/2018

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima

Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

Más de 90 recetas fáciles y deliciosas para poner en práctica el método que ha cambiado la vida a miles de personas.

¿Perderé peso si como alimentos *light*? ¿Debo comer aunque no tenga hambre? ¿Qué platos elijo si como fuera de casa? ¿Me puedo tomar una copa de vino si estoy a dieta?

Resuelve tus dudas de una vez por todas con la revolucionaria dieta que te ayudará a perder peso de manera saludable, definitiva y placentera. En este libro, práctico y lleno de información, encontrarás:

1. Los fundamentos del método: sabrás qué ocurre en tu cuerpo a lo largo del día cuando comes, y aprenderás a combinar los alimentos para obtener el mayor potencial de cada uno ellos.

2. La dieta paso a paso: ¡será como tener a la experta en nutrición en casa!

3. La parte práctica, con más de 90 recetas y menús semanales: con ellos seguirás con éxito las distintas fases de la dieta.

Tienes en tus manos el libro perfecto para todas las personas que quieren adelgazar y cuidarse pero no saben cómo, o se aburren en el camino de lograrlo.

Alíate con tu cuerpo y... ¡adelgaza para siempre!

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.