

image not found or type unknown



Adiós a las dietas

Sandra Navó

Fecha de publicación:
23/01/2018

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma
Cordón

Teléfono: 93 492 86
33

Email:
pcordon@planeta.es

Si estás harto de hacer dietas y pruebas sin éxito un método tras otro, si te sabes toda la teoría y al final no consigues tus objetivos o vuelves a recuperar el peso al cabo de poco, con *Adiós a las dietas* encontrarás el libro antidieta definitivo para conseguir bajar de peso de una vez y para siempre.

Se acabó lo de sufrir saltando de dieta en dieta, ¡ha llegado la hora de disfrutar de ti, de la comida y de una vida plena!

Este libro es un kit completo para transformar tus hábitos de forma permanente y alejarte para siempre del ciclo dieta-excesos.

- ¿Tienes ansiedad por comer y sientes que no puedes manejarla?
- ¿Has hecho cualquier cosa por perder peso y te sientes desesperado?
- ¿Te marcas objetivos y haces un plan para adelgazar y terminas por sabotearlo?
- ¿Te aburres de las dietas y terminas dejándolas o recuperando el peso perdido?
- ¿Estás cansado de renunciar a tu vida para perder peso?

Si has respondido sí a alguna de estas preguntas, *Adiós a las dietas* te cambiará la vida. Aprenderás a gestionar las emociones, mejorarás tu autoestima y lograrás modificar tu relación con la comida hasta regular tu peso de manera sencilla, natural y placentera. Sandra Navó pudo hacerlo, cientos de sus pacientes han podido y ahora tú también tienes esta oportunidad en tus manos.

Sandra Navó

Sandra Navó es Psiconutricionista y trabaja en su consulta en Barcelona, así como también online, además de realizar formación a empresas, conferencias, talleres y dirección de grupos de adelgazamiento y crecimiento personal.

Tras pasar ella misma por desórdenes alimentarios y sobrepeso tuvo clara su misión: dedicar su vida a la búsqueda de una solución real y definitiva a estos problemas para poder acompañar a personas que los padecieran y ayudarlas a superarlos. De manera que se volcó en la investigación de nuevas disciplinas y herramientas en el campo de la Nutrición integrativa, la Psicología y el Desarrollo Personal, lo que la condujo a crear un método único, eficaz e innovador.

También escribe regularmente en su blog www.sandranavo.com y colabora en distintos medios de comunicación como radio, prensa y revistas nacionales.