

image not found or type unknown



Adelgaza para siempre + Las recetas de Adelgaza para siempre (pack)

Fecha de publicación:
13/01/2018

Ángela Quintas

Sello Editorial:
Editorial Planeta

El método de alimentación definitivo para alcanzar y mantener el peso ideal de la mano de la especialista en nutrición Ángela Quintas y más de 90 recetas fáciles y deliciosas para poner en práctica el método que ha cambiado la vida a miles de personas.

Contacto de prensa

Este ebook incluye *Adelgaza para siempre* y *Las recetas de Adelgaza para siempre*.

Nombre: Isabel Santos

Adelgaza para siempre

Teléfono: 91 423 03 33

Después de dietas efectivas pero con consecuencias nefastas para la salud (y ajenas a la tradición alimenticia mediterránea), el público demanda más que nunca una dieta definitiva, realista a medio y a largo plazo y, ante todo, saludable.

Email:
isantos@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Patricia Jiménez

Ángela Quintas, licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana con más de dos décadas de experiencia, muy conocida por ser la dietista de los famosos y del cine y con una presencia notable en los medios, nos brinda un modelo de alimentación que va mucho más allá. Al contrario que las dietas milagro, el método de Ángela no es solo efectivo a corto plazo, sino que también es realista a medio y a largo plazo:

Teléfono: 93 492 82 76

Email:
pjimenezl@planeta.es

- es 100 % saludable.
- no tiene efecto rebote.
- reeduca nuestra forma de comer y de entender la alimentación.

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Escrito en tono absolutamente divulgativo, con consejos muy prácticos y concretos y con ejemplos basados en casos reales (con los cuales todos nos podemos sentir identificados), este libro ayudará a que de una vez por todas hoy (y no mañana) empecemos a comer de manera saludable, consiguiendo y manteniendo nuestro peso ideal.

Email:
lfranch@planeta.es

Nombre:
INTERNACIONAL:
Eduardo Martín

Las recetas de Adelgaza para siempre

Teléfono: 93 492 89 06

¿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?

Email:
emartines@planeta.es

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:

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

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.

Email:
lverdura@planeta.es

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

Nombre: Fátima Santana

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

Teléfono: 91 423 03 03

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.

Email:
fsantana@planeta.es

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.