

image not found or type unknown



Adelgaza por fin con la Dieta ALEA

María Jeunet, Roberto Cabo

Fecha de publicación:
05/04/2018

El segundo libro, esta vez mucho más práctico y con nuevas y deliciosas recetas, de la dieta que lleva vendidos más de 7.000 ejemplares según GFK.

Sello Editorial:
Zenith

¿Cuánto tiempo llevas luchando contra esos kilos indeseados? ¿Cuántas dietas te han hecho pasar hambre? Quizá tengas en mente palabras como desilusión, frustración, agobio y hasta tristeza. Pues estás de suerte porque tienes en tus manos una herramienta efectiva para comenzar por fin el cambio. María Astudillo Montero y Roberto Cabo llevan más de diez años ayudando a personas con sobrepeso y han sintetizado en estas páginas las 20 claves más útiles para que puedas:

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

- Reorientar tus hábitos alimentarios (a veces sabes la teoría, pero no cómo llevarla a la práctica).
- Mejorar tu actitud hacia la comida (se acabó comer por ansiedad).

Teléfono: 93 492 86 33

- Reordenar tu cerebro y tus ideas, borrar tus prejuicios, miedos o desilusiones fruto de otras dietas anteriores.

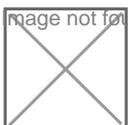
Email:
pcordon@planeta.es

- Reforzar tu fuerza de voluntad (porque aunque creas que no, ¡la tienes! Solo tienes que ponerla en forma).

Además, con este libro conseguirás comer saludable, rico y sin inventos extraños gracias a sencillas y deliciosas recetas fácilmente adaptables a tus gustos y necesidades (incluso si eres vegetariano).

Únete al #equipoalea y disfruta de una alimentación ligera, equilibrada y adaptada a ti.

image not found or type unknown



María Jeunet

María Jeunet (Salamanca, 1983) compagina su faceta emprendedora con la de escritora desde el año 2013. Su primera novela, *Las hojas de Julia*, fue el segundo *e-book* romántico más vendido en España en 2014. Ella misma lo editó en Amazon y, debido al gran éxito de ventas y crítica, varias editoriales se interesaron por su trabajo. Su segunda novela, *La foto de Nora*, consiguió posicionarse en el número uno de ventas digitales en España en menos de dos semanas. Ese mismo año fue elegida por un grupo de lectores y periodistas autora revelación de 2014 gracias al éxito de sus dos primeras obras.

El nombre propio de la felicidad es su tercera novela.



Roberto Cabo

Roberto Cabo Moreta (Salamanca, 1980), es dietista-nutricionista (Universidad Alfonso X el sabio), farmacéutico (Universidad de Salamanca), y especialista en Nutrición, Dietética y Dietoterapia (Universidad de Navarra). Desde el inicio de su carrera profesional es miembro y colaborador de la Sociedad española de Nutrición y de la Academia española de Nutrición y Dietética.

Pasa consulta a diario en ALEA Consulta dietética junto con el resto de su equipo y lo compagina con la divulgación en prensa, radio y televisión.

En sus ratos libres disfruta jugando a videojuegos.