

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.

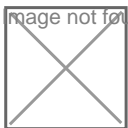
**Email:**  
pcordon@planeta.es

- 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.

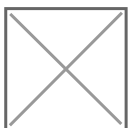
image not found or type unknown



## 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.