



Adelgaza para siempre

Ángela Quintas

El método de alimentación definitivo para alcanzar y mantener el peso ideal de la mano de la especialista en nutrición Ángela Quintas.

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.

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:

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

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.

Fecha de publicación:

31/07/2018

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es



Ángela Quintas

Ángela Quintas es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana. Desde hace veinte años dirige con gran éxito su propia consulta de nutrición. Es miembro del Instituto Europeo de Dietética y Micronutrición. Además, es directora del podcast *¿Cómo comes?*, 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 directores como Daniel Sánchez-Arévalo, Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Alberto Rodríguez, entre otros. *Adelgaza para siempre*, *Las recetas de Adelgaza para siempre*, *El secreto de la buena digestión* y *¿Por qué me duele la tripa?*, sus anteriores libros, son todo un éxito de ventas.