

# Saborear

**Thich Nhat Hanh, Lilian Cheung**

El famoso monje budista Thich Nhat Hanh y la nutricionista de Harvard, la Dra. Lilian Cheung, nos muestran cómo ganar la batalla contra el sobrepeso de una vez y para siempre.

En este libro, el famoso monje budista Thich Nhat Hanh y la nutricionista de Harvard, la Dra. Lilian Cheung, nos muestran cómo ganar la batalla contra el sobrepeso de una vez y para siempre. Con útiles consejos, una detallada guía sobre nutrición y un plan completo para aplicar el mindfulness a nuestra dieta, los autores nos revelan el origen de nuestros malos hábitos y nos muestran cómo transformar nuestra vida. Saborear nos enseña lo fácil que puede ser adoptar la práctica del mindfulness e integrarla a la alimentación, al ejercicio y a todos los momentos de nuestro día de modo que vivir conscientemente se convierta en parte integral de nuestro ser.

**Fecha de publicación:**

02/10/2018

**Sello Editorial:**

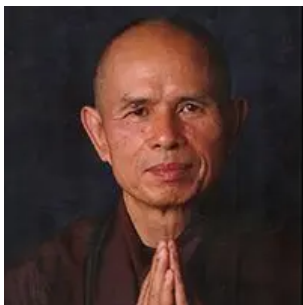
Zenith

## Contacto de prensa

**Nombre:** Paloma Cordón

**Teléfono:** 93 492 86 33

**Email:** pcordon@planeta.es



## Thich Nhat Hanh

**Thich Nhat Hanh** nació en Hue (Vietnam) y era monje budista, poeta, erudito y activista por los derechos humanos.

El maestro vietnamita Thich Nhat Hanh fue uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Desde los 16 años fue monje budista y activista social. Durante la guerra del Vietnam trabajó incansablemente por la reconciliación de Vietnam del Norte y Vietnam del Sur.

Fundador de universidades y organizaciones de servicios sociales. Sus últimos años vivió en Plum Village, una comunidad de meditación en el sur de Francia a la que acuden anualmente cientos de personas para escuchar sus enseñanzas y aprender sus sencillas técnicas de meditación.

Propuesto para el premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hanh fue uno de los líderes espirituales más importantes de nuestro tiempo.



## Lilian Cheung

Es Profesor y Director de Promoción de la Salud y Comunicación en la Escuela de Nutrición del Departamento de Salud Pública de Harvard. Ella es el director editorial de *La Fuente de Nutrición*, Escuela de Harvard de la página web de nutrición de salud pública para los profesionales de salud, medios de comunicación y los consumidores. También se desempeña como co-redacción director de la *Prevención de la Obesidad Fuente*, un sitio web que proporciona información basada en la ciencia para los cambios en las políticas a nivel comunitario, así como la *Iniciativa de Prevención de Asia Diabetes*, un sitio web que proporciona la evidencia basada en la investigación para los responsables políticos y al público con el objetivo de reducir la propagación de la diabetes tipo 2 en Asia.