

Dr. Nicolás Romero



Si te gusta comer, aprende a adelgazar

Dr. Nicolás Romero & RTVE

El libro para aprender a comer y no engordar de forma definitiva.

El libro para aprender a comer y no engordar de forma definitiva.

En *Si te gusta comer, aprende a adelgazar*, el doctor Romero nos dará recomendaciones para tener un peso perfecto, pero, lo más importante, sin dieta y sin estar obsesionados con la comida. Nos enseñará a tener una actitud nueva ante la comida, sin que el estrés del día a día nos influya.

Nos dará recomendaciones sobre la alimentación ideal a través de test de alergias, genéticos, planes de alimentación, etc. Además, nos explicará cuáles son las pautas para hacer tanto ejercicio físico como emocional. Es decir, nos ayudará a ser conscientes y concienciarnos sobre el valor de la salud personal.

Fecha de publicación:

08/01/2019

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Dr. Nicolás Romero & RTVE

El **Dr. Romero** es médico nutricionista de TVE; participa semanalmente en el programa *Saber vivir* de *La mañana de la 1*. Es un experto en alimentación, protagonista del programa de TVE Dr. Romero, en el que se ponía a dieta a algunos participantes con seguimiento médico y psicológico.