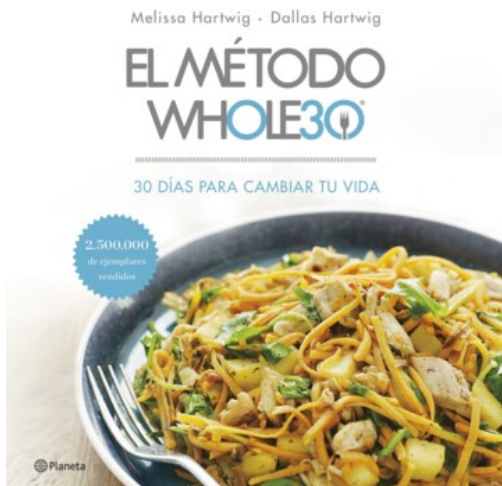




Fecha de publicación:
17/01/2019

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



El método Whole30

Melissa Urban, Dallas Hartwig

Tras la dieta Dukan, llega el nuevo fenómeno mundial. Un plan revolucionario que permite cambiar tu cuerpo en solo un mes.

Llega a España la dieta que se ha convertido en un fenómeno mundial gracias a su propuesta: deja de contar calorías y hacer deporte. Como la dieta Dukan, la dieta Whole30 aboga por un cambio radical en la alimentación que permite transformar tu cuerpo en solo un mes. Este libro, que ha vendido más de dos millones de ejemplares en Estados Unidos, apuesta por un programa revolucionario, rápido y eficaz para adelgazar, fortalecer y cambiar de arriba abajo tus hábitos, permitiéndote mejorar tu salud, autoestima y felicidad. Es un libro práctico, que aúna rigor científico, explicaciones generales y recetas. Un método que se puede seguir paso a paso y que nos enseñará qué alimentos ingerir, cómo y cuándo cocinarlos y de qué manera combinarlos. Inspirada en la paleodiet, Whole30 potencia la ingesta de proteína y reduce al máximo los carbohidratos. No obstante, su éxito radica en que sus recetas son sabrosas y fáciles de hacer.

Melissa Urban

Melissa Urban es directora ejecutiva de Whole30 y una autoridad en ayudar a las personas a crear hábitos saludables para toda la vida. Sus libros son bestsellers de *The New York Times*.

Dallas Hartwig