

image not found or type unknown



Pierde peso con comida real

Perezosa Healthy

Fecha de publicación:

03/10/2019

Adelgaza comiendo saludable. Recetas para una dieta sin esfuerzo.

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Adelgaza comiendo saludable. Recetas para una dieta sin esfuerzo.

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

En este libro la autora nos dará las claves nutricionales para alimentarnos de manera sana.

Nos desvelará, a través de su experiencia personal con la comida real, cuáles son los alimentos básicos para tener una buena despensa, nos hablará de las bondades de comprar en el mercado y de qué tipos de alimentos mínimamente procesados también son buenos para consumir.

Teléfono: 91 423 03 28

Nos enseñará a organizarnos para cocinar solo durante 2 o 3 horas a la semana y tener comida sana para todos los días, de lunes a domingo.

Email:

lfernandez@planeta.es

Además, contará con menús semanales organizados por desayunos, comidas y cenas.

Nombre:

INTERNACIONAL
Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL Patricia
Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email:

lpaunero@planeta.es

Perezosa Healthy

Perezosa Healthy, como indica en su perfil, nos enseña comida fácil y saludable con recetas muy sencillas y rápidas que dejarán sin excusas a aquellas personas que achacan sus malos hábitos alimentarios a la falta de tiempo. Forma parte de los foodies realfood término acuñado por Carlos Ríos para denominar un nuevo estilo de vida que elimina todos los procesados de la dieta dejando solo la comida real. Ella misma narra su experiencia, pues perdió hasta 15 kilos cambiando sus hábitos a la hora de comer.