



## Pierde peso con comida real

### Perezosa Healthy

Adelgaza comiendo saludable. Recetas para una dieta sin esfuerzo.

#### **Adelgaza comiendo saludable. Recetas para una dieta sin esfuerzo.**

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.

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.

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

#### **Fecha de publicación:**

03/10/2019

#### **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

## 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.