

image not found or type unknown



# Si te gusta comer, aprende a adelgazar

**Dr. Nicolás Romero & RTVE**

**Fecha de publicación:**  
19/05/2020

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

**Sello Editorial:**  
Booket

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

**Contacto de prensa**

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.

## **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.