



Fecha de publicación:
10/03/2021

Sello Editorial:
Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Cocina, come y pierde grasa

Paloma Quintana

Una guía práctica para perder peso de manera saludable, mejorar nuestra alimentación y cambiar nuestro cuerpo y nuestra mente para siempre.

Todos sabemos que ciertos aspectos de nuestro estilo de vida, y en especial de nuestra alimentación, no son sanos, pero no sabemos cómo cambiarlos o no encontramos la voluntad para hacerlo. Con *Cocina, come y pierde grasa* comprenderemos cómo funciona el proceso de pérdida de peso y qué pequeños hábitos tenemos que incorporar en nuestra rutina diaria para que, además de reducir el porcentaje de grasa, consigamos llevar un estilo de vida saludable.

En este libro práctico y lleno de información encontrarás:

- Explicaciones sobre cómo funciona el proceso de pérdida de grasa y tips para mejorar tu composición corporal.
- Pequeños hábitos para introducir en tu rutina diaria que marcarán la diferencia.
- **Más de 60 recetas** deliciosas, fáciles y saludables.
- Un plan de actividad física para lograr tus objetivos.

Paloma Quintana se propone enseñarnos que comer, aunque sea para adelgazar, puede ser un auténtico placer, ¡solo se trata de pasar a la acción!

Paloma Quintana

Paloma Quintana es dietista-nutricionista, tecnóloga de alimentos y máster en Nutrición Humana. Se declara una apasionada de lo que hoy se conoce como «estilo de vida saludable», es decir, de poner en práctica todo lo que sabe sobre cómo mejorar la salud, divulgarlo y conseguir que las personas disfruten de llevar una vida activa y saludable. En la actualidad realiza esta tarea desde su consulta privada, así como desde sus perfiles de Twitter, Instagram, Facebook y su blog personal, que cuentan con miles de seguidores.