



La última dieta

Shahroo Izadi

Un programa de cambio autoliderado que transformará tu relación con la comida y con tu cuerpo para siempre.

En estas páginas no vas a encontrar una dieta, sino una aproximación nueva que se convertirá en la única guía que necesitarás para perder peso. Shahroo Izadi, especialista en cambio de hábitos, se basa en su experiencia profesional en el tratamiento de adicciones y en su historia personal a la hora de perder peso y mantener esa pérdida para acompañarte en la misión de encontrar la mejor dieta para tu cuerpo y para tu vida.

La última dieta te ayudará a identificar de dónde proceden tus hábitos no deseados, cómo aceptarlos y, lo más importante, cómo cambiarlos. Shahroo te guiará a través de ejercicios claros y hechos a tu medida para mantener tu bienestar físico y mental y aumentar tu autoestima en cada paso, animándote a confiar en tu sabiduría interna y a encontrar la motivación necesaria para cambiar tus hábitos a largo plazo, de manera que esta sea **la última vez que empiezas de cero**.

Fecha de publicación:

10/03/2021

Sello Editorial:

Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordova@planeta.es



Shahroo Izadi

Shahroo Izadi es psicóloga especialista en cambio comportamental y autora de *El método de la amabilidad*, obra que se tradujo a seis idiomas. Su experiencia en primera línea en el tratamiento de adicciones influyó enormemente en su mirada terapéutica y la ayudó a desarrollar un método autoliderado hacia el cambio, incluso en los casos más difíciles. Su trabajo de divulgación psicológica ha sido muy bien recibido y ha aparecido en numerosos medios de comunicación como la BBC, el diario *The Telegraph* o la revista *Psychologies*. Actualmente imparte charlas, dirige seminarios y es una invitada habitual a diferentes paneles de expertos en cambio comportamental, salud mental y adicciones.