



Pierde grasa con comida real

Carlos Ríos

Carlos Ríos, el dietista-nutricionista que ha revolucionado las redes con su movimiento Realfooding® y autor de los bestsellers *Come comida real* y *Cocina comida real*, nos propone su fórmula para perder grasa de forma saludable.

Carlos Ríos ha conseguido que miles de personas salgan de Matrix y se apunten al movimiento Realfooding para eliminar definitivamente de su dieta el consumo de ultraprocesados y vuelvan a comer comida real. Sin embargo, los problemas de sobrepeso y obesidad siguen afectando a una gran parte de la población y ello también redundará en nuestra salud.

Pierde grasa con comida real ofrece toda la información que necesitas saber sobre la pérdida de grasa de forma saludable. Basado en las investigaciones científicas más recientes, Carlos Ríos nos explica paso a paso qué cambios debemos aplicar en nuestro estilo de vida y nuestra dieta para perder peso de forma prolongada y estable.

Porque lo más importante es la salud y perder grasa sin ponerla en riesgo es posible con comida real.

Fecha de publicación:
16/03/2022

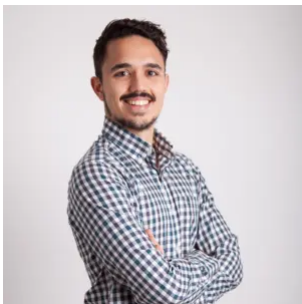
Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Carlos Ríos

Carlos Ríos (Huelva, 1991), estudió Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla). Dietista-Nutricionista inconformista, es el creador del movimiento Realfooding, un estilo de vida al que se han sumado cientos de miles de seguidores por redes sociales, especialmente en su cuenta de Instagram @carlosriosq. Su misión es luchar, a través del conocimiento, contra las multinacionales de los productos ultraprocesados y devolver la comida real a la población.