

DR. JOSHUA WOLRICH



«Este es el libro que todo el mundo necesita leer.»
Mara Jiménez, @croquetamente

«La labor de Joshua Wolrich no es solamente muy educativa
y necesaria, sino que puede salvar vidas.»
Victoria Lozada, @nutritionisthenewblack

mī

La trampa de las dietas

Joshua Wolrich

Combate las nutridioteces y construye una relación sana con la comida.

Combate las nutridioteces y construye una relación sana con la comida.

Un libro práctico y sencillo del nutricionista Joshua Wolrich, en el que nos revela los falsos mitos de las dietas y aboga por sanar la relación con nuestro cuerpo, a través del *intuitive eating*.

Como médico nutricionista en Reino Unido y conocedor en sus propias carnes de cuán nocivas pueden ser las dietas, Wolrich cree que debemos tener una relación feliz y sana con la comida y con nuestros cuerpos. Su mensaje es claro: debemos luchar contra el estigma del peso, combatir las mentiras de la cultura de las dietas y darnos permiso para comer cualquier cosa.

La trampa de las dietas nos lleva a través de la ciencia nutricional (buena y mala) para desmentir mitos que creemos a pies juntillas sin cuestionármolos. Si alguna vez te has planteado si deberías dejar de comer azúcar, probar el ayuno intermitente, el "detox" o has sufrido dieta tras dieta (sin que ninguna parezca funcionar) este libro te abrirá los ojos. Partiendo de los artículos científicos más recientes y con una buena dosis de humor, este libro no solo nos libera de la creencia destructiva de que el peso define la salud pero también nos explica cómo distinguir la verdad de la desinformación con las que nos bombardean cada día.

Joshua Wolrich te dará el poder de escapar de la trampa de las dietas y te ayudará a establecer una relación más sana con nuestro cuerpo. Porque todos los falsos consejos de salud no son más que «nutridioteces».

Fecha de publicación:
31/08/2022

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: prensafictioninternacional@planeta.es



Joshua Wolrich

Joshua Wolrich es médico cirujano, residente del sistema sanitario británico, y ha cursado además un máster en nutrición. Además de poner las cosas en su sitio cuando alguien en redes dice que la comida puede sanar como la medicina (aunque sea el mismísimo Justin Bieber), también libra una batalla apasionada contra el estigma que rodea al peso y anima a sus pacientes a tener una relación sana y feliz con sus cuerpos y con la comida. Sigue el modelo de Salud en todas las tallas (Health at Every Size®) y puedes encontrarlo en las redes sociales haciendo campaña para que la atención médica sea más inclusiva en este sentido.

Su sitio web es www.drwolrich.com y puedes encontrarlo en redes sociales como @drjoshuawolrich.