



Comida, vamos a llevarnos bien

Virginia Troconis, Pablo Ojeda

¡La comida es tu aliada! Virginia Troconis y el dietista Pablo Ojeda te explican cómo disfrutar de la comida manteniendo la línea

¿Dietas? ¿Comida real? Te cuenten lo que te cuenten, no olvides que la comida está para disfrutarla. Nadie quiere pasarse la vida contando calorías, porque la obsesión por la buena alimentación puede ser casi tan dañina como una alimentación deficiente. ¡Basta! Podemos llevarnos bien con la comida, con conocimiento y con tranquilidad.

Comida, vamos a llevarnos bien es un libro sencillo y práctico pensado para que hagas de tu relación con la comida algo que enriquece tu vida. Consejos y recetas sacadas del día a día de Virginia Troconis, que ha conseguido mantener un cuerpo saludable y maravilloso, y con la aprobación de un dietista de primera línea como Pablo Ojeda.

¡La comida es tu aliada! Virginia Troconis y el dietista Pablo Ojeda te explican cómo disfrutar de la comida manteniendo la línea

Fecha de publicación:
14/09/2022

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Isabel Santos

Teléfono: 91 423 03 33

Email: isantos@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lfranch@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email: lverdura@planeta.es

Nombre: Ficción Internacional

Email: prensaficcioninternacional@planeta.es

Nombre: Blanca Vidales

Email: blanca.vidales@planeta.es

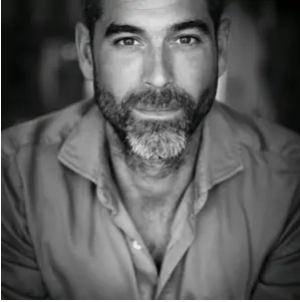
Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email: fsantana@planeta.es

Virginia Troconis

Virginia Troconis (Venezuela, 1979) es aficionada al deporte y la vida sana. En 2002, saltó a la fama al convertirse en la pareja de Manuel Díaz 'El Cordobés'. En 2015 participó junto a su marido en el programa de Antena 3 *A bailar* y en 2016 fue concursante de la primera edición del *talent show* culinario de TVE, *MasterChef Celebrity*. Actualmente, escribe un blog sobre vida sana, deporte, consejos de estilo de vida y es colaboradora del programa *Corazón* (TVE).



Pablo Ojeda

Pablo Ojeda (Sevilla, 1982) es dietista y miembro de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad, máster en coaching nutricional y psiconeuroinmunología clínica, certificado ISAK y especialista en Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA).

Además, es CEO de Trofos 2023. Colaboradora habitualmente en programas como «La Roca» y «Más Vale Tarde» de La Sexta y «Las Mañanas Kiss» de Radio Kiss FM.

Es autor de *Cuando me alimenté del juego* (Alienta, 2025).