

image not found or type unknown



# El lunes ya empiezo la dieta

**Pablo Zumaquero**

**Fecha de publicación:**

05/10/2022

Un libro útil y divertido que nos ayuda a comer mejor y perder peso de una manera realista y definitiva

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

Llevamos años con dietas restrictivas en las que te hartas de comer pollo a la plancha y lechuga para bajar las calorías, pero con nulo o poco ejercicio y actividad. Como mucho, caminar, y da gracias de que al final de la caminata no acabemos comiendo churros como premio por el tremendo esfuerzo...

## Contacto de prensa

**Nombre:** Isabel Santos

**Teléfono:** 91 423 03 33

**Email:**

isantos@planeta.es

Basándose en su trabajo diario como nutricionista, Pablo Zumaquero ha escrito este libro con un fin claro: ayudarnos a que no comamos perfecto, sino a que adoptemos un nuevo enfoque nutricional más realista y sostenible en el tiempo. Todo ello contado con mensajes claros, sin filtro, y ese sentido del humor tan singular que le ha valido ser uno de los dietistas más queridos e influyentes de nuestro país.

**Un libro útil y divertido que nos ayuda a comer mejor y perder peso de una manera realista y definitiva**

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

**Teléfono:** 93 492 82 76

**Email:**

pjimenezl@planeta.es

**Nombre:** Laura Franch

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lfranch@planeta.es

**Nombre:**

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

**Teléfono:** 93 492 89 06

**Email:**

emartines@planeta.es

**Nombre:** Laura Verdura

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

lverdura@planeta.es

**Nombre:** Fátima Santana

**Teléfono:** 91 423 03 03

**Email:**

fsantana@planeta.es

## Pablo Zumaquero

**Pablo Zumaquero** (@pzjarana) es dietista-nutricionista, tecnólogo de los alimentos y profesor. Aunque ahora vive en Segovia, donde tiene su propia consulta, nació y estudió en Sevilla, donde se diplomó en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Pablo de Olavide. Además de colaborar con diversos medios de comunicación como *El País*, TVE o Cadena SER, ha publicado *El método sin*. Zumaquero es muy activo en las redes sociales y su manera de comunicar, tan rigurosa como desenfadada, le ha convertido, casi sin pretenderlo, en uno de los divulgadores más influyentes en aspectos relacionados con el bienestar y la salud.

@pzjarana

<https://pablozumaquero.com/>