



El libro que la industria alimentaria no quiere que leas

Andrea Sorinas

La guía definitiva para aprender a comer de forma saludable y mantener la motivación a lo largo del tiempo.

La guía definitiva para aprender a comer de forma saludable y mantener la motivación a lo largo del tiempo.

¿Cuántas veces te has propuesto comer sano y has tirado la toalla? Muchas, ¿verdad? No me extraña. Entre el bombardeo de información que cada día ves en redes, la industria alimentaria engatusándote con etiquetas ambiguas y eufemismos, y tu falta de motivación, pues apaga y vámonos.

Andrea Sorinas te dará en este libro soluciones sencillas, prácticas, y muy fáciles de entender, a problemas difíciles. Aquí aprenderás, en primer lugar, a comprar bien. Y es que, te voy a decir un secreto: si compras bien, comes bien.

Este es el libro que la industria alimentaria no querría que comprases.

Fecha de publicación:

13/03/2024

Sello Editorial:

Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 934928633

Email: pcordon@planeta.es

Nombre: Ester Torras

Teléfono: 934928895

Email: etorras@planeta.es

Andrea Sorinas

Andrea Sorinas es diplomada en Nutrición Humana y Dietética, especializada en obesidad, nutrición clínica y patologías digestivas. A través de la educación nutricional y el cambio de hábitos, acompaña a pacientes y clientes de sus programas y cursos a transformar su relación con la comida. Para que no solo logren sus objetivos, sino que los mantengan para siempre.

En su cuenta de IG @concoco_nut puedes aprender a comer sano, feliz y fácil.