



Fecha de publicación:

23/10/2024

Sello Editorial:

Zenith

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

Comer sin culpa

Amy Shah

Descubre el revolucionario plan que te ayudará a cortar con los malos hábitos alimenticios, los atracones y las dietas infinitas.

Descubre el revolucionario plan que te ayudará a cortar con los malos hábitos alimenticios, los atracones y las dietas infinitas.

¿Cansada de luchar contra los antojos? ¿Sientes hambre todo el tiempo? ¿Has probado cientos de dietas? Muchísimas personas (más de las que lo reconocerían) sufren a causa de su relación con la comida y de la necesidad constante de sucumbir a sus antojos. Sin embargo, **el hambre y los antojos constantes no son una muestra de debilidad y tienen poco que ver con la fuerza de voluntad**: hay poderosas fuerzas biológicas en juego que los gobiernan.

La Dra. Amy Shah ha creado **un plan revolucionario de cinco pasos para liberarnos de la tiranía de las dietas** y hacer las paces con la comida y con nuestro cuerpo. En este libro aprenderemos cómo la compleja relación entre el intestino, las hormonas y el estilo de vida determina los niveles de hambre, y descubriremos cómo devolver el equilibrio a nuestro cuerpo con estrategias conductuales y de estilo de vida que revitalizarán nuestro cerebro.

Con sencillos planes de comidas, más de 30 deliciosas recetas y trucos para combatir el hambre y los antojos, **esta completa guía te ayudará a abandonar los patrones de dietas y a dejar de luchar contra la báscula de una vez por todas.**

Amy Shah

La **Dra. Amy Shah** es médico y experta en nutrición con formación en las universidades de Cornell, Columbia y Harvard. Basándose en su experiencia en Medicina Interna y en Alergia e Inmunología, así como en su propio viaje hacia el bienestar, dedica su práctica a ayudar a sus pacientes a sentirse mejor a través de su enfoque integrador y holístico del bienestar.