



## De la boca a tu salud

Ángela Quintas

Vuelve la autora de *Adelgaza para siempre* con su obra más ambiciosa, donde reúne todo lo que debemos saber sobre alimentación y salud.

Vuelve la autora de *Adelgaza para siempre* con su obra más ambiciosa, donde reúne todo lo que debemos saber sobre alimentación y salud.

Este libro da respuesta a ese gran público preocupado por el efecto de la comida en la salud. Con un lenguaje ameno y entretenido, nos explica cómo funcionan los nutrientes, de dónde obtenemos la energía, qué son las calorías y por qué no todas son iguales. Incluye mucha **información práctica** sobre la hidratación y la importancia del metabolismo y del ejercicio moderado, y también **propuestas de acción reales**, como un plan exprés para **entrenar el metabolismo**. Ángela Quintas vuelca todo su conocimiento en la dieta del control de insulina, cuya esencia es controlar los picos de glucosa con **resultados milagrosos para adelgazar con salud**. Además, propone menús efectivos para distintas etapas de la vida e incluye consejos y dietas específicas para paliar el estrés, la ansiedad o el insomnio. Porque lo que comemos nos afecta a cualquier edad, tanto a hombres como a mujeres.

**Fecha de publicación:**

08/01/2025

**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



## Ángela Quintas

**Ángela Quintas** es licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana. Desde hace veinte años dirige con gran éxito su propia consulta de nutrición. Es miembro del Instituto Europeo de Dietética y Micronutrición. Además, es directora del podcast *¿Cómo comes?*, y colaboradora del programa *A vivir, que son dos días*, ambos en la Cadena SER. Sus artículos se han publicado en las revistas *Buena vida*, de *El País*, u *Objetivo Bienestar*. También es asesora nutricional en películas de directores como Daniel Sánchez-Arévalo, Pedro Almodóvar, Alejandro Amenábar o Alberto Rodríguez, entre otros. *Adelgaza para siempre*, *Las recetas de Adelgaza para siempre*, *El secreto de la buena digestión* y *¿Por qué me duele la tripa?*, sus anteriores libros, son todo un éxito de ventas.