



Fecha de publicación:
08/10/2025

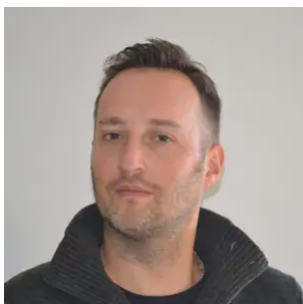
Sello Editorial:
Diana

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es



Haz las paces con tu peso

Florian Saffer

Un programa práctico, científico y compasivo en ocho pasos para dejar atrás las dietas, reconciliarte con tu cuerpo y transformar tu relación con la comida desde la raíz.

Un programa práctico, científico y compasivo en ocho pasos para dejar atrás las dietas, reconciliarte con tu cuerpo y transformar tu relación con la comida desde la raíz.

¿Cuántos nos sentimos realmente a gusto con nuestro cuerpo?
¿Cuántas veces hemos pensado que nos sobran 3, 5 o 10 kilos?
¿Quién no se ha sentido incómodo al ponerse un bañador o al compararse?
Pero... ¿tenemos un problema de peso o, más bien, un problema con nuestro peso?

Con su doble formación como dietista y terapeuta en psicología conductual, Florian Saffer nos propone un enfoque revolucionario: no se trata solo de lo que dice la báscula, sino de cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo, con la comida y con nuestras emociones. *Haz las paces con tu peso* no es una dieta, ni una promesa rápida para alcanzar un ideal imposible. Es una guía práctica, amable y profundamente transformadora para dejar atrás la culpa, la autoexigencia y la lucha constante.

A lo largo de ocho etapas estructuradas y accesibles, este libro te invita a:

- Reconocer y gestionar las emociones que te llevan a comer sin control.
- Romper con los juicios internos y la dictadura de la delgadez.
- Aceptar tu cuerpo y cuidarlo desde el respeto, no desde el castigo.
- Construir una relación más libre y placentera con la comida.
- Dejar de pensar en tu peso como un enemigo y empezar a vivir en paz contigo.

Con numerosos ejercicios, ejemplos reales y propuestas concretas, Florian Saffer te guía en un viaje profundo hacia la autoaceptación, la libertad emocional y el bienestar corporal. Porque no se trata de controlar tu cuerpo. Se trata de dejar de pelearte con él.

Este libro no solo te ayudará a reconciliarte con tu peso. Te ayudará, sobre todo, a reconciliarte contigo.

Florian Saffer

Florian Saffer es dietista y terapeuta en psicología conductual, con más de 20 años de experiencia clínica. Está formado en terapia de aceptación y compromiso (ACT), hipnosis ericksoniana, mindfulness y compasión aplicada, y ha desarrollado un enfoque integrador que une la dietética con herramientas de la psicología conductual. Compagina su labor como terapeuta —donde acompaña a personas con dificultades en su relación con la comida y la imagen corporal— con su trabajo como formador. Es director del Centro de Formación en Dietética y Comportamiento, y docente en varios diplomas universitarios en Francia, entre ellos el de Psicología y Pedagogía del Comportamiento Alimentario (Dijon) y el de Nutrición de la Obesidad y sus Complicaciones Metabólicas (Montpellier). En 2023 publicó en Francia *Je fais la paix avec mon poids* (*Haz las paces con tu peso*), un libro que propone un programa práctico en ocho etapas para transformar la relación con el cuerpo desde la amabilidad, el equilibrio y la libertad interior.