

image not found or type unknown



Adelgaza haciendo el amor

Pierre Durand

Fecha de publicación:

24/05/2011

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Eduardo Martin

Teléfono: 93 492 89 06

Email: emartines@planeta.es

Nombre: Desirée Rubio

Teléfono: 91 423 03 54

Email: drubio@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email: pjimenezl@planeta.es

Nombre: Luisa Paunero

Teléfono: 91 423 03 78

Email: lpaunero@planeta.es

El primer libro del mercado que propone adelgazar de la manera más divertida: haciendo el amor. Pierde kilos haciendo el amor y combina el ejercicio con una dieta sana y equilibrada

El primer libro del mercado que propone adelgazar de la manera más divertida: haciendo el amor. Pierde kilos haciendo el amor y combina el ejercicio con una dieta sana y equilibrada

¿Odias las dietas de adelgazamiento que te obligan a comer poco y de manera insípida? ¿Te disgusta realizar costosos ejercicios físicos? ¿No tienes tiempo para practicar deporte? ¿Te aburren los gimnasios y sus métodos?

Si te identificas con cualquiera de estas preguntas, este es tu libro. En sus páginas hallarás un programa innovador con el que podrás combinar las recetas más sugerentes con el mejor método de adelgazamiento: hacer el amor. El especialista Pierre Durand, cuyo apabullante éxito en Francia comienza a traspasar fronteras, reúne por primera vez en exclusiva y en un único volumen todos sus secretos. Con él aprenderás:

- Posturas altamente eróticas acompañadas por un detallado estudio de las calorías quemadas y los músculos ejercitados.
- Recetas sanas y saludables para acompañar los ejercicios.
- Consejos que has de aplicar si te pasas de calorías.
- Divertidas alternativas para aquellos que no tienen pareja.
- Sugerencias y trucos para acompañar tus recetas y mejorar tus relaciones sexuales.

Prepárate para adelgazar sin pasar hambre, divirtiéndote y mejorando tu salud y tu humor. Por fin perder peso sin sufrir es posible.

Pierre Durand

PIERRE DURAND, nació en Lyon en 1953. Se doctoró en Medicina por la Universidad de París y posteriormente ejerció como profesor en el mismo centro. De 1989 a 1992 residió en Zaragoza integrándose plenamente en la sociedad de nuestro país. Posteriormente, regresó a Francia donde estableció su consulta médica especializada en nutrición. Su propia experiencia vital le valió para crear un método terapéutico y de adelgazamiento sin precedentes que le ha dado fama: combinar la felicidad con una alimentación sana y una vida sexual activa.

En su país está reconocido como uno de los mejores expertos en su campo, siendo colaborador asiduo de varias publicaciones. Autor de numerosos artículos médicos, tras su dilatada experiencia y sus excelentes resultados clínicos, ha decidido compartir su sabiduría en este primer libro.

Pierre está casado y tiene dos hijos.