

image not found or type unknown



La dieta de la proteína

Chema de Isidro

Fecha de publicación:

01/11/2011

COME RICO Y PIERDE PESO EN DOS SEMANAS

Sello Editorial:

Ediciones Martínez Roca

COME RICO Y PIERDE PESO EN DOS SEMANAS

Contacto de prensa

Nombre: Laura Fernández

Teléfono: 91 423 03 28

Email: lfernandez@planeta.es

Nombre: INTERNACIONAL Eduardo Martín

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

Dos de cada tres personas que están a régimen acaban dejándolo por ansiedad, porque no les funciona o porque vuelven a recuperar el peso perdido. Este libro es una alternativa sana y realista a las dietas milagro, y su principal objetivo es que pierdas esos kilos de más sin pasar hambre y sin gastar dinero innecesariamente.

Para ello, Chema de Isidro, afamado chef de Canal Cocina, imagen de Herbalife y propietario del restaurante Bellalola, nos enseña a cocinar platos ricos y fáciles con los que estar a dieta sin notarlo. Conoce los alimentos y sus propiedades y halla soluciones prácticas para adaptar las populares dietas de proteínas a la cocina mediterránea sin tener que renunciar a las verduras. Aprende, además, algunos de sus mejores trucos para elaborar platos deliciosos y sin nada de grasas de cara a las fiestas más especiales del año.

La guía definitiva para estar a dieta. A partir de ahora, disfrutar de la comida y perder peso es posible.

image not found or type unknown



Chema de Isidro

Chema De Isidro Vázquez se formó en la Escuela Superior de Hostelería y Turismo de Madrid y cuenta con una gran trayectoria profesional.

Ha trabajado como cocinero en diversos hoteles, restaurantes y en el Casino de Madrid. También ha participado en distintas ferias de Hostelería y cursos de Enología. Ha sido gerente del restaurante Aynaelda de Madrid, formando parte del proyecto y la implantación del mismo y coordinador gastronómico de la cena benéfica Cubiertos por Lorca. Actualmente presenta el programa *De verdad, verdura*, emitido en Canal Cocina y es propietario y jefe de Cocina en el restaurante Bellalola, donde imparte cursos de sushi, cocina para adelgazar, talleres de cocina de la dieta Dukan y cocina para niños. Ejerce también como profesor de cocina en la Academia A punto y es imagen de la gama de productos de Herbalife. Además, ha publicado con MR *La dieta de la proteína*.