

image not found or type unknown



Mismos alimentos... menos calorías

Pilar Munné

Fecha de publicación:
13/03/2012

Descubre esta fantástica guía que te ayudará a perder peso sin hacer dieta: simplemente escogiendo los productos que más te gustan, y menos calorías te aportan

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Este libro es una verdadera guía que te ayudará a orientarte en el lugar donde realmente debería empezar toda dieta: el supermercado. Saber elegir entre los cientos de opciones puede significar un cambio abismal en tu figura y en tu salud. Con esa convicción, la nutricionista Pilar Munné ha analizado y comparado el contenido calórico de cientos de productos alimentarios, organizados por categorías, para que puedas escoger aquellos que engordan menos.

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 37 11

Email:
lescudero@planeta.es

Pilar Munné

Pilar Munné es, en primer lugar, según sus propias palabras, una apasionada de la nutrición y la dietética; en segundo lugar, es diplomada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad Blanquerna (Ramón Llull), lo que la reconoce oficialmente como dietista-nutricionista; y, por último, es licenciada en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad Internacional de Catalunya (UIC). Asimismo, es miembro de la Associació Catalana de Dietistes-Nutricionistes (ACDN) y de la Asociación Española de Dietistas-Nutricionistas (AEDN). Ha sido consultada como experta en nutrición para la elaboración de artículos para las revistas *Vogue España* y *Glamour España*. Actualmente reside entre Barcelona y Miami, donde amplía su educación y escribe el blog www.thesmartspoon.com en el que elabora y fotografía recetas saludables y respetuosas con el medioambiente.