

image not found or type unknown



## Recetas para ponerte a punto en 15 días

### Chema de Isidro

**Fecha de publicación:**

08/05/2012

¡Nunca será más fácil conseguir el peso ideal en menos tiempo!

**Sello Editorial:**

Ediciones Martínez Roca

**¡Nunca será más fácil conseguir el peso ideal en menos tiempo!**

### 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

¿Quieres estar a punto para la boda de tu mejor amigo@? ¿Te encantaría poder ponerte ese precioso biquini en tus próximas vacaciones para lucir cuerpazo? ¿Dentro de quince días has quedado con esa persona que tanto te gusta y quieres estar cañón?

Seguro que en más de una ocasión has buscado las recetas más sanas, ligeras y sugerentes para adelgazar y lograrlo en poco tiempo. Pues hoy es tu día. Gracias a Chema de Isidro, afamado chef de Canal Cocina y propietario de un glamuroso restaurante, conocerás las 60 recetas más sabrosas y sencillas para conseguir, en tan solo 15 días, perder esos kilos de más que te traen de cabeza. Disfruta saboreando unas exquisitas berenjenas asadas en papillote, una deliciosa hamburguesa oriental, exóticas ensaladas de marisco o una riquísima piña a la plancha perfumada con canela. Benefíciate, además, de un detallado menú que podrás utilizar en cualquier momento del año para conseguir tu objetivo en poco tiempo.

¡Sonríe, por favor, y disfruta de estas páginas! Son una golosina que no te puedes perder... y además, no engorda. ¡Salud!

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*.