

image not found or type unknown



100 recetas para adelgazar sin pasar hambre

Jean-Michel Cohen

Fecha de publicación:

04/09/2012

La solución real para perder peso sin dañar tu salud.

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Adelgazar comiendo es posible

Contacto de prensa

Seguir un régimen de adelgazamiento no significa necesariamente vivir frustrado ni pasar hambre. Para adelgazar comiendo, el doctor Jean-Michel Cohen nos propone 100 recetas ligeras, deliciosas y saciantes para acabar con el picoteo intempestivo. Clasificadas por tipo de plato, van acompañadas de consejos sobre nutrición así como del número de calorías que aporta cada porción.

Nombre: Isabel Santos

Para experimentar de nuevo la placentera sensación de alimentarnos bien

Teléfono: 91 423 03 33

Email:

isantos@planeta.es

El prestigioso nutricionista Dr. Jean-Michel Cohen es el autor de *He decidido adelgazar* y *La dieta Cohen ilustrada*, así como de la novela *1.800 calorías para ser feliz*, títulos publicados por Editorial Planeta.

Nombre:

INTERNACIONAL:

Patricia Jiménez

Teléfono: 93 492 82 76

Email:

pjimenezl@planeta.es

Nombre: Laura Franch

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lfranch@planeta.es

Nombre:

INTERNACIONAL:

Eduardo Martín

Teléfono: 93 492 89 06

Email:

emartines@planeta.es

Nombre: Laura Verdura

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

lverdura@planeta.es

Nombre: Fátima Santana

Teléfono: 91 423 03 03

Email:

fsantana@planeta.es

image not found or type unknown



Jean-Michel Cohen

Jean-Michel Cohen es un nutricionista francés de gran prestigio, el nuevo referente internacional en el ámbito de las dietas que ha desbancado a Pierre Dukan. Es autor de varios libros que ya se han convertido en bestsellers en Francia, de los que ha vendido más de 550.000 ejemplares. Interviene regularmente en los medios de comunicación, y en 2002 fue nombrado Caballero Nacional del Mérito por el Ministerio de Sanidad francés. Es autor de *1.800 calorías para ser feliz*, la primera novela que adelgaza, y de *He decidido adelgazar*, ambos publicados por Planeta.