

UNA PREZIOSA
GUIDA TUTTA
ILLUSTRATA.



isbn: **978-88-6594-582-7**

pp.: **288**

prezzo: **euro 19,00**

collana: **Igloo**

uscita: **giugno 2018**

settore: **alimentazione, salute**

ÁNGELA QUINTAS

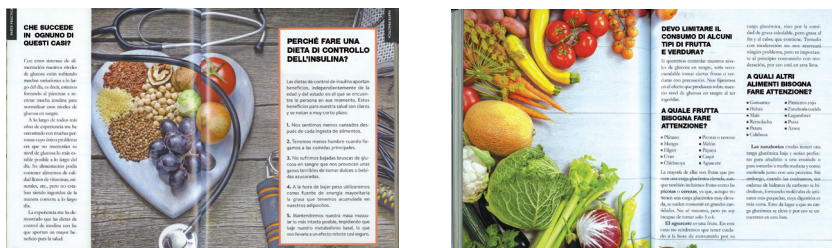
Magri per sempre

In modo semplice, sano e definitivo

Un nuovo modo di intendere l'alimentazione a lungo termine è fondamentale per risolvere i sempre più diffusi problemi con il cibo. Ricco di consigli ed esempi pratici sulla base di casi reali in cui è possibile identificarsi, questo libro aiuta, una volta per tutte, a incominciare oggi (e non domani) una dieta sana e consapevole, ottenere rapidamente risultati e mantenerli nel tempo. Un obiettivo raggiunto anche grazie a un progetto grafico molto chiaro e a un ricco apparato di illustrazioni.

Dopo una serie di diete efficaci ma che, lontane dalla tradizione alimentare mediterranea, hanno spesso prodotto conseguenze disastrose per la salute, adesso si va alla ricerca di una dieta definitiva che sia sostenibile a medio e lungo termine e, soprattutto, sana al cento per cento e priva di effetti di rimbalzo.

Ángela Quintas, nutrizionista con più di venti anni di esperienza, ben nota per essere la dietista di celebrità del cinema e molto attiva sui media, fornisce un differente modello di nutrizione, che punta innanzitutto alla consapevolezza dei processi di digestione e assorbimento degli elementi nutritivi, e all'utilizzo di queste nozioni per costruire un percorso personalizzato efficace ed equilibrato.



L'AUTRICE

Ángela Quintas è laureata in Scienze chimiche e ha conseguito un master in Dietetica e nutrizione umana. Da oltre quindici anni dirige il suo studio medico, che ha avuto grande successo in Spagna, grazie al quale centinaia di persone sono riuscite a dimagrire e a cambiare il proprio stile di vita. È codirettrice di *BeOk*, un programma settimanale sulla nutrizione su *cadenaser.com*, e collabora con il programma *A vivir que son dos días*, su Cadena SER. Ha scritto diversi articoli per la rivista *Buenavida del País*. Inoltre è consulente nutrizionale per film di successo di registi come Pedro Almodóvar, Daniel Sánchez Arévalo e Alberto Rodríguez.