

MANU PALOP

Método TEMIS



Los 7 secretos con los que 300 personas ya han perdido más de 5000 kg



Método Temis

La antidieta: equilibra tu balance calórico

¿Llevas años queriendo ponerte en serio con tu peso? ¿Has hecho más dietas de las que te gustaría confesar? ¿Has sufrido el efecto rebote? Si has respondido que SÍ a alguna de estas preguntas, sigue leyendo.

Fui obeso mórbido durante décadas. Hoy luzco un físico musculado y saludable. Y no por arte de magia ni por una fuerza de voluntad sobrehumana, sino porque decidí reescribir el guion de mi vida.

En cinco años de estudio y transformación, cambié mi cuerpo, sí. Pero, más importante aún: cambié mi mente y mis hábitos. Renuncié a un puesto de seis cifras en Google y me formé como entrenador para ayudar a otros en su proceso de pérdida de peso. Un proceso que NO empieza en el plato, sino en la cabeza.

Dietas que duran lo que una historia de Instagram. Progresos que se esfuman a las pocas semanas. Culpa, frustración, y más peso del que tenías al principio.

La buena noticia: estás a tiempo de cambiar.

La mala: nadie va a venir a salvarte.

Aquí está TEMIS: un método basado en la comprensión del funcionamiento del cuerpo y la mente, que integra ciencia, experiencia y brutal sentido común, con el que lograrás reprogramar tus hábitos para siempre.

No es una dieta. Es el punto final de todas ellas.

Si estás cansado del autoengaño, de la ansiedad de empezar de cero cada lunes, y de vivir atrapado en un cuerpo que no reconoces, este libro no es una opción: es tu antes y tu después.

» Manu Palop

DIETAS • Cocina, dietética y Nutrición • Arcopress

Manu Palop (Madrid, 1984) se define con ironía como un «gordo profesional». Durante más de tres décadas convivió con el sobrepeso, llegando a pesar 140 kg y a vivir obsesionado con la comida, especialmente con el dulce.

En 2020, con 36 años, inició un cambio radical que lo llevó no solo a perder más de 60 kg, sino a transformar por completo su vida. No fue una dieta milagro, sino un profundo cambio de mentalidad, hábitos y relación con su propio cuerpo.

Este proceso le llevó a dejar su puesto en Google, a formarse como entrenador personal y a crear el Método TEMIS, con el que ha ayudado a más de 300 personas a perder colectivamente más de 5.000 kg. Su enfoque combina ciencia, experiencia personal y una mentalidad de largo plazo, alejada de promesas vacías.

Manu es diplomado en Ciencias Empresariales, máster en Dirección de Marketing, entrenador personal certificado, emprendedor, inversor y padre de dos hijos. Hoy comparte su experiencia con una comunidad de más de 600.000 personas en redes sociales.



Thema: VFMD

978-84-10354-43-2

256 páginas

Rústica con solapas

14.5 x 22 x 1.4 cm • 360 g

PVP: 19.95 €