

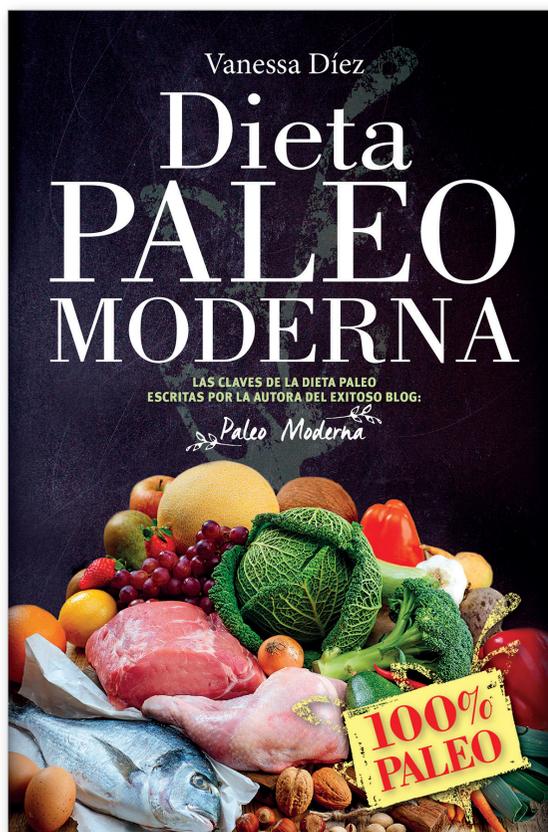
Vanessa Díez

Dieta PALEO MODERNA

LAS CLAVES DE LA DIETA PALEO
ESCRITAS POR LA AUTORA DEL EXITOSO BLOG:

Paleo Moderna





Dieta Paleo Moderna

¿Llevas años intentando hacer dieta sin éxito? ¿Tienes una relación enfermiza con la báscula? ¿No sabes cómo bajar tu barriga? ¿Sientes cansancio desde que te levantas hasta que te acuestas? ¿No encuentras motivación para entrenar? En este libro descubrirás cómo reconquistar tu salud a través de La dieta Paleo, una de las más saludables según el Instituto Europeo de Obesidad.

La dieta Paleo cambiará tu vida y tu relación con la comida: tendrás más energía, te sentirás más fuerte, dormirás mejor, mejorará tu digestión y tu sistema inmunológico... Ya no necesitarás hacer dietas yo-yo, que lo único que proponen es hacer una reducción drástica de las calorías, ya que aprenderás a conocer tu cuerpo y por qué es esencial una buena alimentación para mantenerlo sano y atlético. Al adquirir mayor libertad en tu alimentación, sentirás una motivación extra, no sólo para comer mejor, sino también para hacer ejercicio y, de paso, para quererte un poquito más. Y entenderás de una vez por todas por qué las dietas bajas en calorías están condenadas al fracaso.

Además, encontrarás una sencilla guía para elaborar recetas deliciosas y menús completos. Este libro está dedicado a ti, que quieres cambiar tus hábitos alimenticios, pero también a ti, que eres de las personas que se alimentan de forma saludable, y siempre buscas los mejores ingredientes, redescubrir el verdadero sabor de la fruta y la verdura, en pocas palabras, volver a lo natural. Un libro donde encontrarás la motivación y la inspiración para disfrutar de la comida de verdad de una manera deliciosamente Paleo, deliciosamente *Raw*.



Vanessa Díez

Vanessa Díez nació en Granada en 1981. Estudió Ingeniería Informática, pero su curiosidad por la salud y el cuerpo humano le llevaron a estudiar Nutrición Deportiva (ICNS, precision nutrition). En 2013 comenzó su blog *paleomoderna.com*, dedicado a la dieta Paleo y vida sana, con el fin de compartir su experiencia en nutrición, motivación y deporte y del buen descanso. Un blog que cada día tiene más adeptos y que se ha convertido en un referente en la dieta Paleo en la red. La dieta Paleo ha cambiado su vida. Le ha aportado salud física y mental y la oportunidad de no vivir esclavizada por la comida.

Cocina, dietética
nutrición y dietas

• Dieta Paleo •
Moderna

Editorial
Arcopress



Editorial
ARCOPRESS

www.arcopress.com

Prensa y comunicación:

José María Arévalo

639 14 98 86

957 46 70 81

jarevalo@editorialalmuzara.com

Dieta Paleo Moderna

IBIC: WBA, WBHS

ISBN: 978-84-17057-09-1

Rústica • 14,5 x 22 cm. Ilustrado

240 páginas

PVP: 18,95 €



9 788417 057091