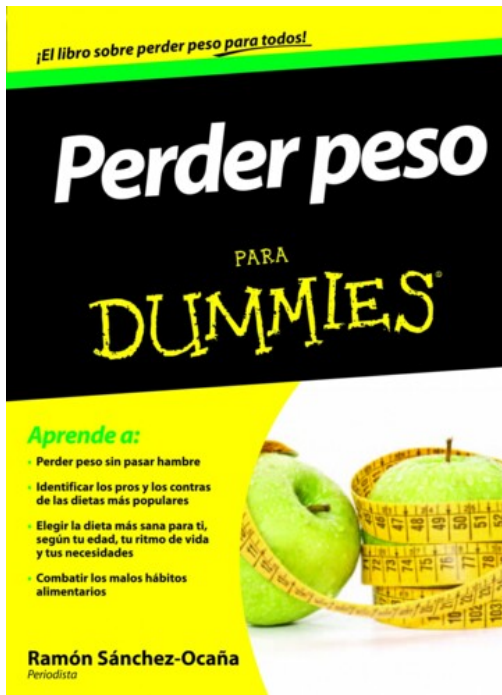




Fecha de publicación:
01/10/2011

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Perder peso para Dummies

Ramón Sánchez-Ocaña

¡Descubre cómo adelgazar de forma sana e inteligente!

El sobrepeso es un problema que afecta tanto a la salud como a la autoestima de millones de personas. Ramón Sánchez-Ocaña, famoso periodista experto en temas de salud, describe en este libro las dietas más populares y analiza las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas. Además, te explica con su estilo claro y ameno cómo funciona el cuerpo humano y cuáles son sus necesidades energéticas básicas, qué es el metabolismo y qué tratamientos existen para combatir la obesidad.

- **¿Hay alguna dieta definitiva?** — Atkins, Montignac, la de la alcachofa... cada una se concentra en unos determinados aspectos pero descuida otros; conoce sus pros y sus contras.

- **¿Cuál es tu peso ideal, el IMC, las necesidades energéticas del cuerpo** — comprende tu metabolismo, cuántas calorías necesitas y cómo las consumes y cómo cuidarte mejor.

- **Obesidad, sobrepeso, adicciones y trastornos alimentarios** — descubre cuándo el problema del peso y las conductas alimentarias se convierten en una enfermedad.

- **Cuando la solución está en el quirófano** — algunas personas requieren de la cirugía gástrica o el balón gástrico para conseguir su peso ideal. Este libro te explica en qué consisten y para quiénes están indicados.

- **La obesidad infantil, un serio problema social** — en estas páginas encontrarás consejos para lidiar con esta enfermedad, cada vez más común en las familias.

- **No te olvides de tu actitud** — una buena preparación psicológica y una planificación cuidadosa de tu programa son claves para ganar la batalla al sobrepeso.

Ramón Sánchez-Ocaña

Ramón Sánchez-Ocaña nació en Oviedo en 1942. Estudió Filosofía y Letras y es licenciado en Ciencias de la Información. Fue jefe de las páginas de Sociedad y Cultura de *"El País"*, y profesor del máster de Periodismo que este periódico organiza con la Universidad Autónoma de Madrid.

Es colaborador habitual de radio, periódicos y revistas, y autor de una veintena de libros, entre los que destacan *"Alimentación y nutrición"*, *"Francisco Grande Covián: la nutrición a su alcance"*, *"El cuerpo de tú a tú: guía del cuerpo humano"*, *"Guía de la alimentación"* y *"Enciclopedia de la nutrición"*.

Su labor divulgativa en el programa de televisión «Más vale prevenir que curar» le valió la permanencia de más de diez años en la pequeña pantalla.