

He decidido adelgazar

Ahora sí, y para siempre



Jean-Michel
Cohen
La solución real para perder peso sin dañar tu salud
Planeta Prácticos

He decidido adelgazar

Jean-Michel Cohen

El *bestseller* n.º1 en Francia, donde ya ha desbancado a la polémica dieta Dukan.

Apúntate a la revolución dietética del doctor Cohen y disfruta de tu cuerpo. La revolución en el arte del adelgazamiento ya está aquí, y además está marcando tendencia. Tú puedes adelgazar es un recetario útil e inteligente para cualquier persona con sobrepeso. Si estás harto de pasarte horas en la cocina y en la farmacia, ésta es tu oportunidad para mejorar tu régimen y reducir los efectos secundarios de llevar una dieta desordenada. Porque tanto las historias personales como las razones de querer estar delgado son siempre singulares, el doctor Jean-Michel Cohen propone dietas a medida, simples, inteligentes y a veces sorprendentes, para que cada uno encuentre en sí mismo la solución que le permita adelgazar sin sentirse frustrado. Tú puedes adelgazar te enseña algo más que la elaboración de platos sencillos, baratos, equilibrados y sabrosos que puedes preparar con la ayuda de tu instinto, te indica lo que te conviene y lo que no con las recomendaciones básicas del doctor Cohen

Fecha de publicación:
01/01/2012

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



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.