



La mentira del gluten

¡Sí puedes comer gluten, deja de sentirte culpable y disfruta!

Alan Levinovitz, PhD

*La verdad sobre:

Sal		Planeta
Azúcar		
Grasa		
Los carbohidratos... y la última moda, gluten	%	

La mentira del gluten

Alan Levinovitz

Alan Levinovitz desmitifica los supuestos efectos nocivos de ciertos productos como el azúcar, la sal, la grasa y el gluten. De un tiempo a esta fecha, existe la creencia de que cuando dejas de consumir esos alimentos, comienzas a sentir un alivio generalizado en tu cuerpo, lo que es muchas veces validado por médicos nutricionistas que no poseen rigor científico y no se percatan de que es un proceso psicológico y no fisiológico.

Es difícil creer que hace dos décadas ni los más entusiastas naturistas habían oído hablar del gluten, pero desde hace unos años, esa palabra comenzó a extenderse entre la población así como la información de sus falsos males. En *La mentira del gluten* el autor nos invita a realizar un fácil experimento de 30 días para tener una vida verdaderamente saludable a través de tres simples reglas:

- * Cuando comas, come. Nada de ver televisión, conducir o consultar el celular.
- * No te preocupes por qué o cuánto estás comiendo.
- * Olvídate de leer cualquier artículo o libro sobre nutrición y salud.

Fecha de publicación:
05/07/2016

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Alan Levinovitz

Es profesor de Filosofía y Religión china en la Universidad James Madison. Sus textos han aparecido en revistas de divulgación, así como en revistas académicas. Sus investigaciones se centran principalmente en la relación entre la religión y la literatura, con especial atención en el pensamiento clásico chino y la ética. Actualmente está trabajando en un libro llamado *The Gentleman and the Jester on Two Forms of Ethical Pedagogy*.