



# Los mitos me tienen gordo y enfermo

**Pedro Grez**

Este libro no es una nueva dieta, es un viaje que cambiará tu vida.

¿Te han dicho que para bajar de peso hay que contar calorías, comer menos y hacer más ejercicios aeróbicos? ¿Crees que hay que evitar la grasa, porque engorda? ¿Y si todas estas recomendaciones fueran en realidad “mitos” y no verdades?

Este libro no es una nueva dieta. Este libro es un viaje. El viaje que hizo José Pedro junto con un misterioso acompañante para descubrir qué hay de cierto en lo que nos recomiendan para, supuestamente, bajar de peso y lo que realmente hay que hacer, o, mejor dicho, lo que hizo para lograr su objetivo: eliminar el exceso de grasa corporal sin rebote y mejorar sus indicadores de salud.

¿Estás haciendo dieta y no sientes ninguna mejoría? Este libro puede ser el viaje que cambiará tu vida.

**Fecha de publicación:**

06/11/2018

**Sello Editorial:**

Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Stephanie Campi

**Teléfono:** +598 99 567 420

**Email:** stephanie.campi@planeta.com.uy



## Pedro Grez

**Pedro Grez** es investigador por afición. Después de haber llegado a tener 30 kilos de sobrepeso, ser diagnosticado pre diabético y pronosticado diabético, decidió investigar cómo eliminar su exceso de grasa corporal y mejorar sus indicadores de salud. La experiencia

lo llevó a escribir el libro *Los Mitos Me Tienen Gord@ y Enferm@*, del que vendió más de 40 mil unidades en apenas cuatro meses, y a crear el hoy reconocido **Método Grez**.

Desde fines del año 2016 ha participado activamente en programas de radio y televisión con el fin de difundir sus descubrimientos e invitar a las personas a mejorar su salud a través de la alimentación.

Actualmente se dedica a difundir su mensaje transformador realizando asesorías y dando charlas en colegios, empresas e instituciones a lo largo del país.