



Fecha de publicación:

16/09/2019

Sello Editorial:

Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Las recetas del método Grez

Pedro Grez, Bárbara Leisinger

¿Ya sabes que para bajar de peso no hay que contar calorías, comer menos ni hacer más ejercicios aeróbicos? ¡Pues ahora ponte a cocinar!

Este libro no es una nueva dieta, es un recetario para tu nueva vida. Disfruta de los platos que Mariano Garcés el "Chef Yogui", junto a Pedro y Barbara han preparado especialmente para ti. Ellos pusieron las sartenes a calentar para crear deliciosos platos que no solo te deleitarán, sino que también te permitirán llegar a tu talla deseada.

En *Las recetas del Método Grez* encontrarás desayunos, panes, postres, almuerzos, cenas, sopas y numerosos tips para que puedas eliminar el exceso de grasa (¡sin rebote!) y mejorar tus indicadores de salud. ¿Estás haciendo dieta y no sientes ninguna mejoría? Este libro puede ser el viaje que cambiará tu vida.

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.

Bárbara Leisinger