



Más de 100 ideas para tus comidas

Estefanía Beltrami

Ideas para llevar una alimentación saludable, completa, equilibrada y suficiente.

“Tanto en mi primer libro como en las redes sociales y en el consultorio, siempre hago hincapié en la importancia de llevar una alimentación saludable, completa, equilibrada y suficiente”.

Para estar saludables tanto a nivel físico como psíquico, explica Estefanía Beltrami, la autora de este libro, no es necesario hacer dieta ni restringirse. Lo importante es aprender a comer, teniendo en cuenta las porciones y las frecuencias en que se debería consumir cada alimento según los requerimientos y objetivos de cada persona.

“Como me gusta enseñar de forma didáctica, armé esta guía visual que incluye una lista para hacer las compras, ideas de comidas para un cuatro semanas y más de cien recetas súper sencillas, ¡para que comer saludable ya no sea un esfuerzo!”.

Fecha de publicación:
12/02/2020

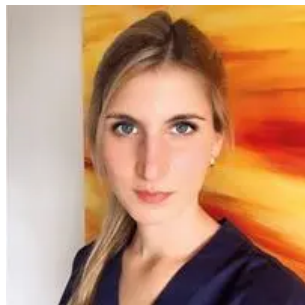
Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Stephanie Campi

Teléfono: +598 99 567 420

Email: stephanie.campi@planeta.com.uy



Estefanía Beltrami

Nació el 6 de noviembre de 1992 en Buenos Aires. Se recibió de licenciada en Nutrición a finales del año 2016 en la Universidad de Morón. Al finalizar el tercer año de cursada abrió su cuenta de Instagram, @nutricion.salud.arg, desde donde diariamente comparte información y recetas para su casi millón y medio de seguidores. Esa necesidad de compartir conocimientos de una forma didáctica y sencilla está motivada en prestar ayuda a todas las personas que se interesan por su bienestar integral. Actualmente atiende en su consultorio, donde disfruta de enseñarles a sus pacientes que no es necesario vivir a dieta para conservar el peso y la salud. Su intención es que las personas sean capaces de modificar sus hábitos, de forma que puedan sostenerlos en el tiempo. Su primer libro, *Basta de dietas* (Planeta, 2018), sigue siendo un éxito en ventas.