



La dieta 5:2. Receptes de 100, 200 i 300 calories

Fecha de publicació:
18/02/2014

Sello Editorial:
Columna Edicions

Angela Dowden

Oblida les dietes que s'allarguen eternament i fan que la voluntat fl aquegi durant el procés.

Contacto de prensa

Nombre: Núria Rosell

Teléfono: 93 492 86 71

Email: nuria.rosell@grup62.com

Nombre: Andrea Cuéllar

Teléfono: 93 492 8211

Email:
andrea.cuellar@grup62.com

Nombre: Xavier Gafarot

Teléfono: 93 492 8654

Email: xgafarot@grup62.com

Nombre: Directora de marketing
i comunicació AIG: Marta Oliva i
Domènech

Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Oblida les dietes que s'allarguen eternament i fan que la voluntat fl aquegi durant el procés.

Posar en pràctica la dieta 5:2 és fàcil: simplement redueix la ingesta de calories a 500/600 durant dos dies a la setmana i després pren-te la resta de la setmana lliure i menja el que vulguis. Fent dejuni parcial només dos dies a la setmana perdràs pes, milloraràs la teva salut i et sentiràs bé, i no podria ser més fàcil amb aquestes delicioses receptes baixes en calories per a l'esmorzar, el dinar i el sopar.

Inclou: 100 receptes amb recompte de calories; un planificador de menús per als dies de dejuni de 4 setmanes; grans idees per a refrigeris baixos en calories per mantenir la gana a ratlla; un comptador de calories de consulta ràpida, i consells i tècniques per dominar el control de les racions, aconseguir una bona nutrició i seguir el pla d'alimentació 5:2 per sempre.

Angela Dowden

ANGELA DOWDEN és llicenciada en ciències dels aliments per la Universitat de Nottingham i ha treballat durant vuit anys al sector alimentari com a nutricionista. Durant els últims quinze anys també ha exercit de periodista, escrivint per a diverses institucions o mitjans, des del Fons Mundial per a la Investigació del Càncer fins a la revista Closer, tocant tota mena de temes: la densitat energètica i el contingut en greixos de la carn picada o el més recent sobre dietes dels famosos. El 2012 va rebre el premi al millor escriptor/locutor sobre nutrició i salut de l'any. La seva filosofia a nutricional és aliena a les modes i pragmàtica; li encanta el menjar i no fa conferències sobre les lleties (tot i que creu que també són fantàstiques!).