



Menjar per aprimar-se i no tornar-se a engreixar

Fecha de publicación:
01/06/2008

Sello Editorial:
Columna Edicions

Suzanne L. Swanson, Michel Montignac

Menjar per aprimar-se i no tornar-se a engreixar

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

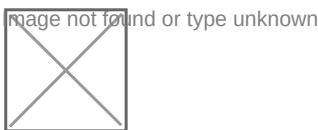
Teléfono: 93 492 8155

Email: moliva@grup62.com

Menjar per aprimar-se i no tornar-se a engreixar

Convençut de la necessitat de mantenir una alimentació equilibrada per tal de conservar una bona salut física i psicològica, aquest llibre és la seva gran contribució en favor de la racionalització de la nostra dieta en una societat cada cop més complexa, en què els rígids horaris de feina i una deficient alimentació repercuteixen en la nostra salut i en el nostre rendiment. Michel Montignac, el nutricionista més reconegut arreu, aconsegueix amb aquesta obra -en una magnífica edició revisada i ampliada- el decàleg de la dieta d'aprimament ideal: una obra imprescindible per lluitar amb intel·ligència contra els quilos de més.

Suzanne L. Swanson



Michel Montignac

Michel Montignac fue el pionero, a finales de los años ochenta, en la introducción del concepto de índice glucémico en el campo del adelgazamiento. El método que ideó por entonces, muy criticado en sus inicios por los nutricionistas más tradicionales, se ha ido imponiendo de manera progresiva en todo el mundo gracias a su eficacia y a los centenares de estudios científicos que lo avalan. Dedicó la mayor parte de su tiempo a la investigación, la escritura y la comunicación. Sus obras se han publicado en más de cuarenta países y han sido traducidas a más de veinticinco lenguas. Michel Montignac ha publicado también en Salsa Books su éxito de ventas Comer, adelgazar y no volver a engordar, El método Montignac especial mujer, El aceite de oliva, 100 recetas y menús y Adelgazar con la ayuda de los complementos alimenticios.