



El lunes ya empiezo la dieta

Pablo Zumaquero

Un libro útil y divertido que nos ayuda a comer mejor y perder peso de una manera realista y definitiva

Llevamos años con dietas restrictivas en las que te hartas de comer pollo a la plancha y lechuga para bajar las calorías, pero con nulo o poco ejercicio y actividad. Como mucho, caminar, y da gracias de que al final de la caminata no acabemos comiendo churros como premio por el tremendo esfuerzo...

Basándose en su trabajo diario como nutricionista, Pablo Zumaquero ha escrito este libro con un fin claro: ayudarnos a que no comamos perfecto, sino a que adoptemos un nuevo enfoque nutricional más realista y sostenible en el tiempo. Todo ello contado con mensajes claros, sin filtro, y ese sentido del humor tan singular que le ha valido ser uno de los dietistas más queridos e influyentes de nuestro país.

Un libro útil y divertido que nos ayuda a comer mejor y perder peso de una manera realista y definitiva

Fecha de publicación:
23/01/2023

Sello Editorial:
Editorial Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Zoraya Peñuela R. (Jefe de prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1214

Email: zorayap@planeta.com

Nombre: Susana Serrano Arango
(Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1215

Email: susana.serrano@planeta.com.co

Nombre: Tatiana Andrade (Coordinadora de Prensa)

Teléfono: (57)6079997 ext.1216

Email: ltandrade@planeta.com.co

Pablo Zumaquero

Pablo Zumaquero (@pzjarana) es dietista-nutricionista, tecnólogo de los alimentos y profesor.

Aunque ahora vive en Segovia, donde tiene su propia consulta, nació y estudió en Sevilla, donde se diplomó en Nutrición Humana y Dietética en la Universidad Pablo de Olavide. Además de colaborar con diversos medios de comunicación como *El País*, TVE o Cadena SER, ha publicado *El método sin*. Zumaquero es muy activo en las redes sociales y su manera de comunicar, tan rigurosa como desenfadada, le ha convertido, casi sin pretenderlo, en uno de los divulgadores más influyentes en aspectos relacionados con el bienestar y la salud.

@pzjarana

<https://pablozumaquero.com/>