

image not found or type unknown



Fecha de publicación:

27/10/2011

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

La original dieta de los puntos

Carlos Lanz

Un programa nutricional con un recetario práctico para lograr una buena salud y un peso ideal

En este libro el Dr. Lanz nos ofrece un plan nutricional que ha tenido gran éxito en Venezuela, donde ha vendido más de 20.000 ejemplares en dos meses. Está basado en el conocimiento de tres grupos alimenticios (carbohidratos, proteínas y grasas), y permite dar solución a los problemas de obesidad y sobrepeso, planteando reflexiones acerca de la alimentación y sus consecuencias en la salud. Este eficaz método garantiza la satisfacción de lograr a corto plazo la imagen deseada y una buena salud, sin mayores privaciones y con resultados permanentes.

Incluye un recetario con gran variedad de platos saludables, nutritivos y de fácil preparación. ¡Ahora todo lo que coma será fuente de salud, belleza y bienestar!

Carlos Lanz