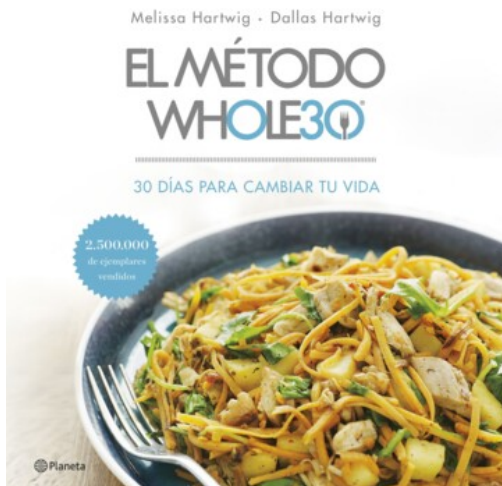


**Fecha de publicación:**

25/02/2020

Sello Editorial:

Planeta

Contacto de prensa

Nombre: Melissa Moreno Cabrera

Email: mmorenoc@planeta.com.mx



El método Whole30

Melissa Urban, Dallas Hartwig

Tras la dieta Dukan, llega el nuevo fenómeno mundial. Un plan revolucionario que permite cambiar tu cuerpo en solo un mes.

Llega a Latinoamérica la dieta que se ha convertido en un fenómeno mundial gracias a su propuesta: deja de contar calorías y hacer deporte. Como la dieta Dukan, la dieta Whole30 aboga por un cambio radical en la alimentación que permite transformar tu cuerpo en solo un mes. Este libro, que ha vendido más de dos millones de ejemplares en Estados Unidos, apuesta por un programa revolucionario, rápido y eficaz para adelgazar, fortalecer y cambiar de arriba abajo tus hábitos, permitiéndote mejorar tu salud, autoestima y felicidad. Es un libro práctico, que aúna rigor científico, explicaciones generales y recetas.

Un método que se puede seguir paso a paso y que nos enseñará qué alimentos ingerir, cómo y cuándo cocinarlos y de qué manera combinarlos. Inspirada en la paleodiet, Whole30 potencia la ingesta de proteína y reduce al máximo los carbohidratos. No obstante, su éxito radica en que sus recetas son sabrosas y fáciles de hacer.

Melissa Urban

MELISSA URBAN se ha especializado en ayudar a las personas a establecer límites y a crear hábitos saludables. Es cofundadora y CEO de Whole30, programa basado en una dieta paleo adaptada a la realidad que ha demostrado tener grandes beneficios para la salud. Sus libros son bestseller de *The New York Times* y ha sido destacada por *Good Morning America*, *The New York Times*, la revista *Forbes* y laCNBC. Melissa vive con su marido y su hijo en Salt Lake City.

Dallas Hartwig