# No dieta

**Mónica Katz**

Puentes entre la alimentación y el placer

Millones de personas con sobrepeso se han sometido durante el siglo xx a dietas de hambre que sólo llevan a la frustración y al fracaso. Hemos convertido el acto de comer en un ilícito. En éste, su primer libro, Mónica Katz plantea que las dietas tal como las conocemos no funcionan y propone un modelo de tratamiento basado en el placer. Para la autora, ningún alimento debe estar prohibido si la idea es tener una buena calidad de vida, y un cuerpo fuerte y sano. Sólo es cuestión de aprender a regular la ingesta basándonos en el propio registro de hambre.
A través de un recorrido intelectual por distintas corrientes de pensamiento que explican los conceptos de belleza, Katz desentraña los mitos que se han creado alrededor del tema, y asegura que lo bello es una construcción cultural que puede ser modificada.
Combinando la evidencia científica y la práctica de una clínica nutricional, ofrece un material destinado a los propios colegas y a las personas que se atreven a intentar un nuevo estilo de abordaje del exceso de peso. Con ejemplos y ejercicios prácticos de motivación, Katz demuestra que es posible adelgazar sin caer en un dietismo crónico: "Comer debería ser un placer, no un ejercicio intelectual", asegura.
La autora se atreve a decir que es hora de que el imperio de la imagen -y la tiranía de la belleza y la juventud eternas- sea destronado junto con las dietas que surgieron a su servicio. Ha llegado el momento de rescatar la unicidad y la esencia de cada uno de nosotros sin renunciar a la salud ni al placer.

**Fecha de publicación:**
15/07/2017

**Sello Editorial:**
Editorial Planeta

## Contacto de prensa

**Nombre:** Aniela Vanoni

**Email:** aniela.vanoni@eplaneta.com.ar

**Nombre:** Ariel Benítez

**Email:** ahbenitez@eplaneta.com.ar

**Nombre:** Santiago Satz

**Email:** ssatz@eplaneta.com.ar

**Nombre:** Tomás Villafañe

**Email:** tomas.villafane@eplaneta.com.ar

**Nombre:** Cecilia Pintos

**Email:** cpintos@eplaneta.com.ar

## Mónica Katz