



Las dietas tienen un final

Laura Romano

Alimentá tus hábitos saludables

“Si las dietas realmente fueran la verdadera solución para bajar de peso y sostenerlo, estarían bajando los índices de sobrepeso y obesidad en el mundo. Si realmente fuera posible bajar mucho, rápido y sin sufrir, estaríamos frente a un: ¡verdadero milagro! Las dietas existen y seguirán existiendo mientras haya consumidores. Por eso mi intención con este libro es enseñarles que hay otro camino para lograr el objetivo de bajar de peso. Que no crean que la única forma de tener un peso saludable es sufriendo; que no siempre lo mejor es más rápido, y que se olviden de aquella dieta que hicieron y que no querían volver a hacer porque los alejó de su entorno y su vida social. Quiero mostrarles que existe un camino mucho más simple, que aplica el sentido común y no la magia. Que prioriza el mantenimiento en lugar de la rapidez. Que considera al ser humano como un ser complejo y no como una máquina consumidora de alimentos. Que tiene en cuenta el aspecto cultural y social de la comida, y que contempla que muchas veces nuestra conducta alimentaria está regida por las emociones. Porque las dietas tienen un final, pero los buenos hábitos duran para siempre”.

Fecha de publicación:

01/09/2020

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



Laura Romano

Nació el 26 de marzo de 1986 en Carmen de Areco, Buenos Aires. Es licenciada en Nutrición (UBA) y completó los posgrados en Nutrición Clínica y Obesidad y en Psicología de la Obesidad y Trastornos Alimenticios en la Universidad Favaloro. Es directora de su propio emprendimiento Integral Nutrición; trabaja con pacientes de forma presencial en su consultorio en Palermo y de manera online, y es columnista de Nutrición en la edición matutina de Telefé Noticias. En el año 2015 abrió su cuenta de Instagram @integralnutricion y se convirtió en una de las comunicadoras más influyentes del momento sobre alimentación saludable e incentiva a cientos de miles de personas a cambiar de hábitos en lugar de andar de dieta en dieta, apoyándose sobre la base de todo proyecto exitoso: la organización. Su cuenta supera los setecientos mil seguidores y, con la participación de ellos, lanzó su propia línea de productos saludables ÍNTEGRA, con el afán de que existan productos verdaderamente nutritivos y naturales al alcance de todos. Vive en Buenos Aires con su beba y su marido.