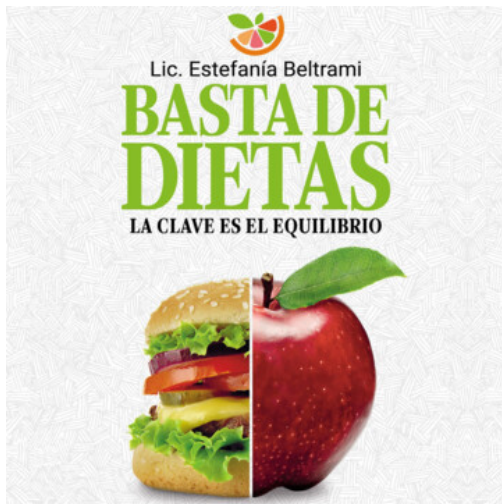




Fecha de publicación:
20/04/2021

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

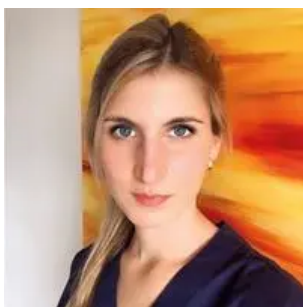
Email: ssatz@eplaneta.com.ar

Nombre: Tomás Villafañe

Email: tomas.villafane@eplaneta.com.ar

Nombre: Cecilia Pintos

Email: cpintos@eplaneta.com.ar



Basta de dietas

Estefanía Beltrami

Terminá con las dietas de una vez por todas.

Cada vez hay más cantidad de dietas, pero también mayor cantidad de gente con sobrepeso y obesidad en el mundo. Y esto ocurre precisamente porque... ¡las dietas no funcionan! A raíz de esto surge una nueva propuesta: la de dejar a las dietas de lado y, poco a poco, empezar a modificar nuestros hábitos. En *Basta de dietas* la licenciada Estefanía Beltrami nos da la clave para comprender la diferencia entre hacer dietas y cambiar nuestros hábitos, para finalmente entender por qué las dietas no sirven. A través de cinco capítulos repasaremos algunos conceptos básicos de nutrición, conoceremos la respuesta a varias preguntas frecuentes (¿se pueden mezclar carbohidratos con proteínas?, ¿las harinas engordan?, ¿la yema de huevo es perjudicial?, ¿el alcohol fija las grasas?, entre otras) y encontraremos muchas ideas de comidas saludables, completas y equilibradas para terminar con las dietas de una vez por todas.

Estefanía Beltrami

Nació el 6 de noviembre de 1992 en Buenos Aires. Se recibió de licenciada en Nutrición a finales del año 2016 en la Universidad de Morón. Al finalizar el tercer año de cursada abrió su cuenta de Instagram, [@nutricion.salud.arg](https://www.instagram.com/nutricion.salud.arg), desde donde diariamente comparte información y recetas para su casi millón y medio de seguidores. Esa necesidad de compartir conocimientos de una forma didáctica y sencilla está motivada en prestar ayuda a todas las personas que se interesan por su bienestar integral. Actualmente atiende en su consultorio, donde disfruta de enseñarles a sus pacientes que no es necesario vivir a dieta para conservar el peso y la salud. Su intención es que las personas sean capaces de modificar sus hábitos, de forma que puedan sostenerlos en el tiempo. Su primer libro, *Basta de dietas* (Planeta, 2018), sigue siendo un éxito en ventas.