



Fecha de publicación:
02/06/2022

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



Maldita caloría

Alejandro García

Maldita caloría es un "traje nutricional" hecho a medida

Alejandro García, el médico especialista en deporte conocido en las redes sociales como @gymextremo, descubrió hace tiempo que muchos saben que comer de manera saludable es importante para la salud, pero que, por lo general, no se presta atención a las cantidades que se consumen o solo se hace de forma parcial. Notó que se sabe perfectamente qué talla se tiene de pantalón, de remera y de calzado, pero no el modo de cuantificar la nutrición. Con esta idea en mente, se ocupó de confeccionar un "traje nutricional" a su medida y de alentar a los demás a hacerlo.

En este libro resume su objetivo: ayudarte a llevar un estilo de vida más saludable, teniendo en cuenta tus necesidades particulares, "tu traje nutricional hecho a medida". Y viene a hacerles frente a los profesionales de la salud que curan en lugar de prevenir, a los que piensan en la estética en lugar de la salud, a los que validan los "gustitos" y "permitidos", y a los que ofrecen el mismo plan nutricional a cada paciente como si todos fueran iguales...

Con un estilo provocador y apoyado en la evidencia científica (el libro cuenta con un anexo con links a más de 250 estudios), el autor rompe con lo que creías saber de nutrición hasta el momento para que #NoParesNoTeConformes.

Alejandro García

Nació en febrero de 1976. Se recibió de médico a los veintitrés años en la Universidad Maimónides. Trabajó en diferentes hospitales y sanatorios de la ciudad de Buenos Aires hasta que encontró su verdadera vocación y pasión en el deporte; entonces su carrera dio un giro de 180 grados y decidió capacitarse en esta área. Hoy, difunde información a través de su página web y de sus redes sociales para promover la salud, el rendimiento y las mejoras en la estética corporal a través del cambio de hábitos. *Maldita caloría* (Planeta, 2019), su primer libro, fue un éxito de ventas y estamos convencidos de que *Bendito metabolismo* seguirá el mismo camino.