

No se puede vivir una vida plena con el estómago vacío.

MARZO 2025

**EL BESTSELLER INTERNACIONAL QUE TE CAMBIARÁ LA VIDA.
¡DEJA ATRÁS LA MONTAÑA RUSA DE LAS DIETAS Y CONVIERTE TUS
MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN HÁBITOS SALUDABLES!**

Tu peso no es el problema es un soplo de aire fresco para liberarnos de la agotadora y constante fijación por perder peso. Y es que la mayoría de nosotras nos hemos sentido atrapadas en un círculo vicioso de dietas en el que enseguida hemos vuelto a engordar después de cada intento fallido. ¡Y así no hay forma de sentirnos bien con nosotras mismas!

La cultura de las dietas y los #objetivoscorporales inalcanzables contribuyen a los atracones y a alimentarnos gobernadas por las emociones, por no hablar del agotamiento y el agobio que provocan. Es hora de adoptar este nuevo enfoque que te propongo cuyas lectoras no dejan de repetir «que te cambiará la vida» y que es una «lectura obligada».

Soy Lyndi Cohen, nutricionista y dietista, y en *Tu peso no es el problema* te ofrezco un sencillo plan para liberarte de una vez por todas de las dietas yoyó mediante algunos HÁBITOS FÁCILES Y SALUDABLES que podrás aplicar (y, sobre todo, mantener en el tiempo), sin que importe lo ocupada que estés en tu vida. Descubre la verdadera razón por la que las dietas nunca funcionan (pista: no es por tu falta de fuerza de voluntad) y por qué el IMC (Índice de Masa Corporal) es una tontería.

Con este libro aprenderás a:

- Liberarte de los trastornos alimentarios y a sentirte libre con la comida.
- Interpretar las señales de tu cuerpo en lugar de fijarte en la báscula para encontrar tu «peso ideal».
- Abandonar las reglas de las dietas que te mantienen en una espiral de vergüenza y autodesprecio.
- Sentirte cómoda con tu propio cuerpo y tener la energía para hacer las cosas que te gustan.

Deja de sentirte culpable por lo que comes gracias a este nuevo enfoque súper saludable que no depende de tu fuerza de voluntad ni de contar calorías.

«Sincero y liberador. Quiero poner este libro en manos de todas las mujeres.»

TURIA PITT. Deportista, ingeniera y escritora

NOVEDAD
SALUD Y BIENESTAR

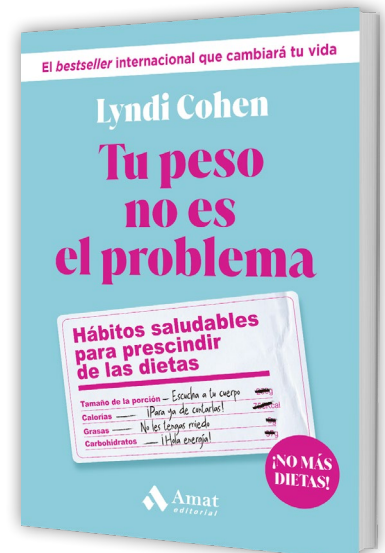
ISBN: 9788419870803
Encuadernación: **Rústica con solapas**
Formato: **15,3 x 23 cm**
Págs: **312**
Categoría: **A**
Derechos: **M**
PVP: **21,11 € | 21,95 €**

IBIC: VFMD

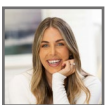
Palabras clave: **dieta, hábitos, peso, el problema del peso, hábitos saludables, dieta para perder peso**



9 788419 870803



Autora:



Lyndi Cohen es una nutricionista y dietista que abandonó las dietas después de darse cuenta de que no valía la pena sacrificar el 95 % de su vida para pesar un 5 % menos. Conocida como la «Nutricionista Desnuda» (Nude Nutritionist), por su enfoque honesto y sencillo, ha logrado una importante red de fieles lectores y seguidores gracias al hecho de denunciar muchos disparates e insensateces sobre la nutrición y promoviendo una salud real a la vez que la aceptación del propio cuerpo. Actualmente también trabaja en distintos medios como presentadora, colaboradora y columnista.

Redes sociales:

Web: lyndicohen.com · **Instagram:** @nude_nutritionist.

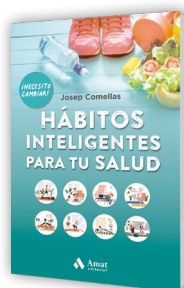
Argumentos de venta y Plan de medios:

- Un sencillo plan para liberarse de una vez por todas de las dietas mediante algunos hábitos fáciles y saludables.
- Descubre la verdadera razón por la que las dietas nunca funcionan.
- La autora es una nutricionista y dietista que abandonó las dietas después de darse cuenta de que no valía la pena sacrificar el 95 % de su vida para pesar un 5 % menos.
- Nota de prensa, presentaciones y promoción en redes sociales.

Otros libros relacionados:



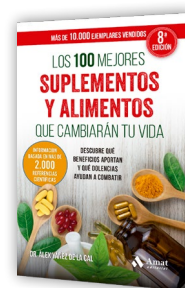
9 788410 145100



9 788497 356107



9 788417 208592



9 788497 359283