



## LIBRO DE COCINA DE LA NO-DIETA



### La autora

Tara Stiles ha sido modelo y bailarina y se la conoce como «la rebelde del yoga». Ha creado su propio estilo, el Strala, que mezcla el yoga, el fitness y la danza. Sirve de inspiración para muchas personas en todo el mundo por su enfoque cercano y comprensible del yoga, la nutrición, el ejercicio y el bienestar cotidiano.



TÍTULO: Libro de cocina de la No-Dieta  
AUTOR: Tara Stiles  
PVP: .16,95 €  
P. SIN IVA: 16,30 €

Nº PÁGS: 264  
RÚSTICA  
13,5 x 21 cm  
MATERIA: WBH  
ISBN: 9788416579310  
ILUSTRADO A COLOR



### Descripción

Con este libro te olvidarás de las dietas milagro, de engordar y adelgazar una y otra vez y dejarás definitivamente los ciclos de “atracarse y ayunar”, “premio y castigo” y “dieta y fracaso”.

El libro de cocina de La No-Dieta te enseñará a escuchar a tu cuerpo y a crear tus propias reglas. Te sentirás libre para jugar en la cocina, ser creativo, experimentar con las recetas y hacerlas propias. Contiene más de 100 apetecibles platos inspirados en sus viajes internacionales, en sus raíces en el Medio Oeste y en su vida diaria en Nueva York. Sus zumos, batidos, ensaladas, platos principales y postres, te dejarán una sensación radiante, energética y satisfactoria.

La fundadora del Strala Yoga, diseñadora de moda y empresaria Tara Stiles te da las claves para lograr un cambio de mentalidad y de hábitos, que te permitan llevar un estilo de vida saludable y alcanzar tu peso ideal.

### CLAVES DE VENTA

- ✓ “No Dieta” significa: ¡Sigue tus propias reglas!
- ✓ Tara es una *celebrity*. Colabora con Reebok, Hoteles W y ha creado *Strala Yoga*.
- ✓ Su estilo único cuenta con miles de seguidores más de 26 millones de visitas en Youtube
- ✓ Este libro contiene más de 100 recetas para una cocina verde y saludable

### Otros libros de la autora

