



EDITORIAL  
SIRIO

ALIMENTACIÓN Y  
SALUD

## GRASAS INTELIGENTES

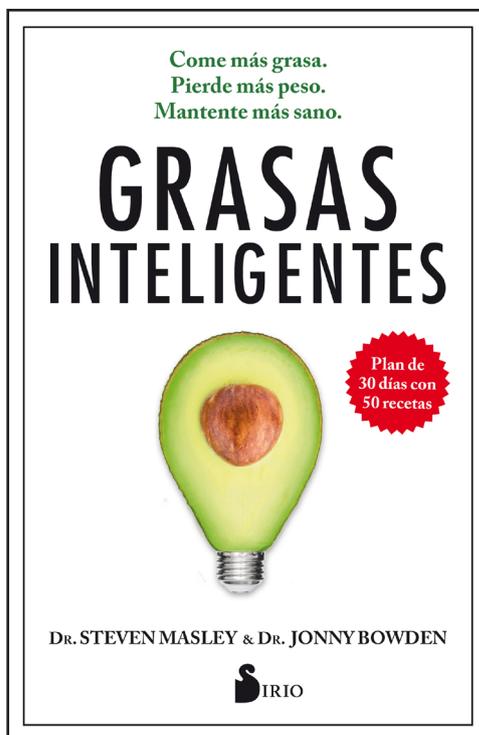


### Los autores

Steven Masley es profesor en la Universidad del Sur de Florida, nutricionista y chef. Ha sido premiado y reconocido en su profesión y es autor de libros de salud y numerosos artículos científicos.

Jonny Bowden es Psicólogo y Dr. en Nutrición. Ha escrito 14 libros de salud incluyendo el best-seller *Los 150 alimentos más saludables en la Tierra*.

Más información:  
[www.smartfat.com](http://www.smartfat.com)



TÍTULO: Grasas Inteligentes N° PÁGS: 364  
AUTORES: Dr. Steven Masley y Dr. Jonny Bowden RÚSTICA  
PVP: 13,95 € 15 x 23 cm  
P. SIN IVA: 13,41 € PESO: 500 g.  
FECHA: FEBRERO 2017 MATERIA: VFMD  
ISBN: 9788416579983

### Descripción

Durante años se ha divulgado la falacia de que consumir grasas es perjudicial. Al eliminar las grasas, no solo nos privamos de extraordinarios beneficios para la salud, sino que también sabotamos los esfuerzos empleados en adelgazar.

Comer más grasa, del tipo inteligente o grasa buena, es la clave para la salud, la longevidad y la pérdida de peso permanente. Es lo que revela esta innovadora guía escrita por un respetado médico y un renombrado nutricionista, que, pese a provenir de corrientes opuestas llegaron a la misma conclusión.

En *Grasas inteligentes* nos enseñan a identificar las grasas buenas, a incorporarlas a nuestra dieta y a estar sanos y en nuestro peso sin renunciar al placer culinario. Incluye plan mensual y cincuenta recetas saludables, sencillas y exquisitas.

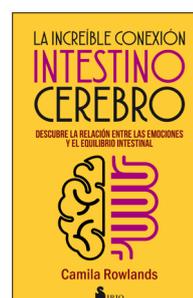
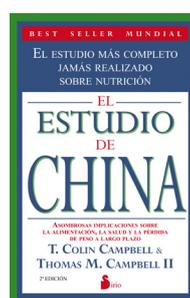


9 788416 579983

CLAVES  
DE VENTA

- ✓ Libro riguroso para perder peso definitivamente y sin esfuerzo
- ✓ Comer "grasa buena" rebaja la grasa corporal, previene la diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias, disminuye el riesgo de cáncer, retrasa el envejecimiento, te hará sentir más sano y con más energía...
- ✓ Incluye un plan de comidas de 30 días y 50 recetas

### Libros relacionados



T: (+34) 952 235 290

[www.editorialsirio.com](http://www.editorialsirio.com)

[info@editorialsirio.com](mailto:info@editorialsirio.com)

