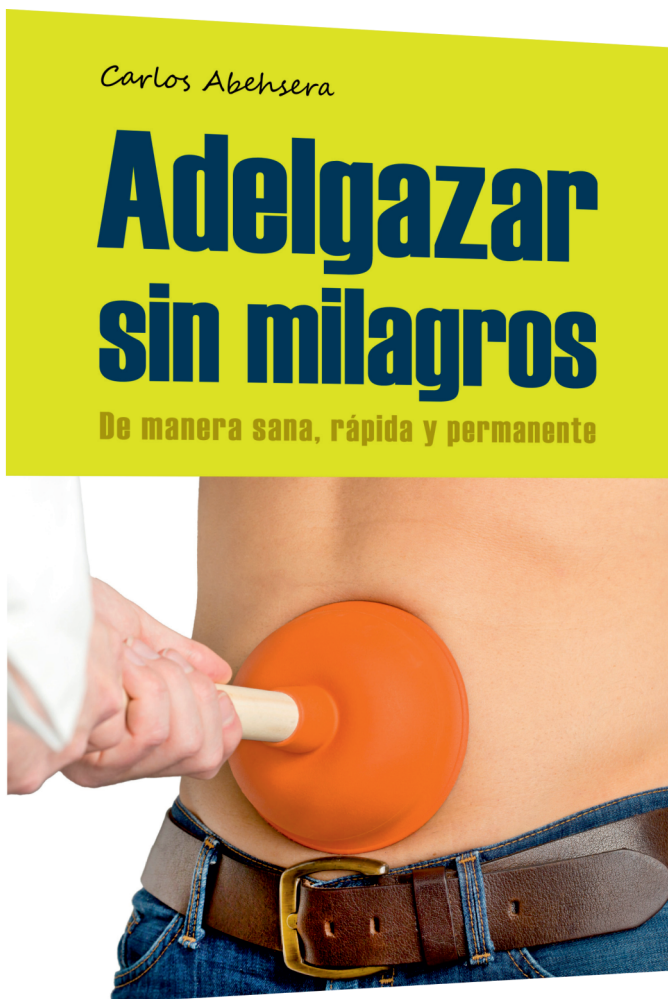


ADELGAZAR SIN MILAGROS

De manera sana, rápida y permanente



Carlos Abehsera

(Madrid, 1973) es un empresario y escritor dedicado principalmente al marketing y la comunicación desde principios de este siglo.



Sus libros sobre nutrición frecuentan habitualmente el **número 1 de ventas** en sus categorías en Amazon gracias a su escritura coloquial, directa y amena que cautiva al lector desde la primera página y le ha proporcionado una gran cantidad de seguidores en su blog sobre nutrición (www.adelgazarsinmilagros.com/blog).

Desde su lanzamiento en Internet en Septiembre de 2013 Adelgazar sin Milagros ha estado en numerosas ocasiones como número 1 de ventas de su categoría y **dentro de la lista de los 100 libros electrónicos más vendidos en España**.



Formato A5 - 14,8 x 21 cm
258 páginas



Tapa blanda con solapas
Offset blanco 115g

Adelgazar sin Milagros es un relato en primera persona de todo lo que el autor aprendió cuando se propuso perder peso de una vez por todas. Después de haber lidiado con el sobrepeso durante más de 25 años, este informático dedicado al marketing decidió coger el toro por los cuernos y tomar el control de su alimentación y su nutrición.

En su investigación, Carlos Abehsera descubrió que muchos de los mitos sobre la nutrición que llevaba décadas escuchando eran absolutamente falsos y estaban movidos por intereses comerciales o por la simple repetición del error inicial y así decidió hacer borrón y cuenta nueva en todo lo referente a la alimentación y partir de cero, investigando y aprendiendo las bases primero y experimentándolas después con su propio cuerpo. El resultado -35 kilos de peso eliminados en tan solo 4 meses aumentando la masa muscular y mejorando drásticamente su salud- lo ha plasmado en este libro con el que está ayudando a una creciente cantidad de personas que no se encuentran cómodas con su estado físico y su sobrepeso.

Adelgazar sin Milagros ilustra las sencillas técnicas que utilizó el autor para crear una rutina diaria de control de peso que le ayudase en la consecución final de su objetivo: liberarse de la grasa que lo tenía prisionero. Sus técnicas, junto con la elaboración de un plan nutricional específico adecuado a las necesidades de cada persona, son algunos de los temas más importantes del libro. El libro Adelgazar sin Milagros contiene más de 250 páginas repletas de información relevante acerca de la pérdida de peso, desde los mitos de las dietas hasta la realidad de la composición de los alimentos que tomamos diariamente. Este libro es, sin duda alguna, una ayuda imprescindible en la lucha contra el sobrepeso y permite al lector tener una perspectiva más veraz y menos comercial de la realidad de los alimentos que tomamos.