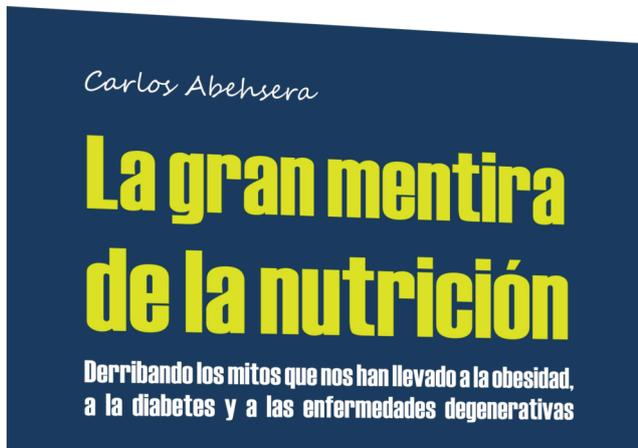


LA GRAN MENTIRA DE LA NUTRICIÓN

Derribando los mitos que nos han llevado a la obesidad, la diabetes y la enfermedad degenerativa



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).

La gran mentira de la nutrición se colocó como número 1 de su categoría en Amazon antes de ponerse a la venta, en fase de prelanzamiento, en Septiembre de 2014, y ahí suele permanecer cada semana desde entonces.



Formato A5 - 14,8 x 21 cm
334 páginas



Tapa blanda con solapas
Offset blanco 115g

Tras el éxito cosechado con su primer libro sobre nutrición titulado Adelgazar sin Milagros, en este nuevo libro sobre nutrición, Carlos Abehsera nos desvela, uno por uno, toda una serie de mitos acerca de la nutrición tradicional. En **La gran mentira de la nutrición** el autor nos explica como se aprovecha la industria alimenticia del consumidor introduciendo alimentos de bajo valor nutricional a altos precios y qué efectos tienen estos alimentos en su salud. Se trata de una obra orientada a la nutrición familiar, pues se tratan todo tipo de alimentos orientados tanto a niños, como a adultos y ancianos.

A lo largo de 20 capítulos y más de 330 páginas, Carlos Abehsera desvela secretos bien guardados de la industria alimenticia y también de la industria farmacéutica, hablando de temas de absoluta actualidad como la dieta mediterránea, las grasas, el colesterol, el azúcar, las grandes marcas, los productos 0% o incluso el deporte. En su estilo directo habitual, el autor no tiene pelos en la lengua a la hora de señalar con el dedo a los que considera culpables de la epidemia de obesidad y enfermedades degenerativas que nos rodean, mencionando personas, organismos, empresas, productos e incluso medicamentos.

La gran mentira de la nutrición es un trabajo de investigación valiente diseñado específicamente para mostrar al consumidor el gran fraude que existe en torno a la nutrición humana, del que sacan provecho un puñado de grandes fabricantes de alimentos y medicamentos, a costa de la salud y el dinero del incauto consumidor, que compra de buena fe las cosas que le dicen que mejorarán su vida y su salud sin saber que, en realidad, no ocurrirá ni una cosa ni la otra. Este es el libro definitivo que todos los padres deberían leerse para entender mejor como deben elegir los alimentos y confeccionar los menús de sus hijos para mantenerlos alejados de la obesidad, la diabetes y las enfermedades degenerativas que están haciendo mella en los niños en la última década en prácticamente todos los rincones del mundo.