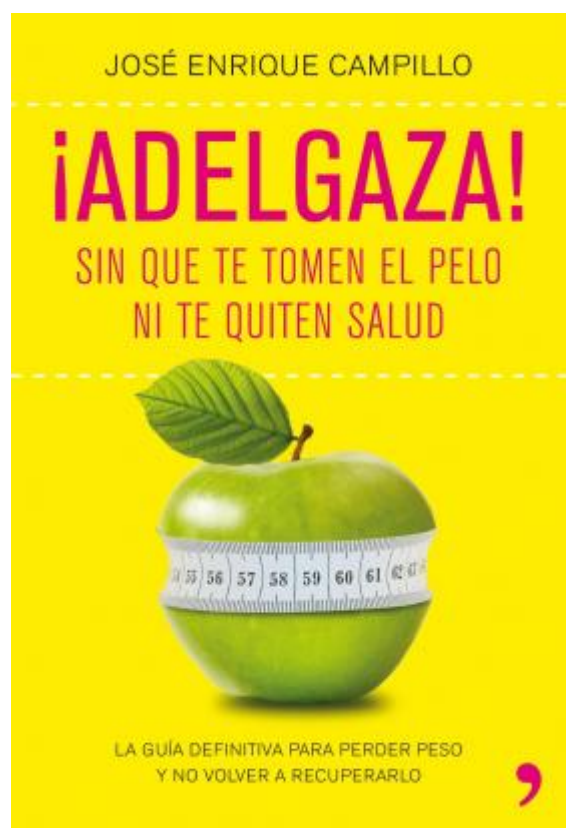


¡Adelgaza!: Sin que te tomen el pelo ni te quiten salud



Sinopsis

En **¡Adelgaza!** *José Enrique Campillo*, experto en nutrición, analiza los peligros de los remedios mágicos y milagrosos de moda y nos ofrece un plan de alimentación equilibrado, hipocalórico y actualizado que, junto con un programa de ejercicio físico, nos permitirá ganar en salud y perder el peso que nos sobra, sin recuperarlo tan fácilmente. Un método sencillo con el que podremos perder 18 kilos en un año si somos constantes y suprimimos algunos de los caprichos de nuestra dieta diaria. Asimismo, hace un repaso de las causas de los fracasos para adelgazar de manera permanente; de las medicinas y métodos científicos que existen para facilitar en algunas personas el proceso de adelgazamiento; de la cirugía de la obesidad y, por último, de la preocupante obesidad infantil, que se ha convertido en un grave problema de salud en nuestro país.

El autor

José Enrique Campillo Álvarez es médico, experto en nutrición y alimentación. Se doctoró en medicina por la Universidad de Granada y ha sido catedrático de Fisiología en la Universidad de Extremadura. Es profesor de nutrición y dietética de la Universidad de Mayores de Extremadura y colaborador de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC). Su labor investigadora se ha centrado, sobre todo, en el estudio de la diabetes, la nutrición

humana y el ejercicio físico. Es Premio Nacional de Investigación 1989, concedido por la Sociedad Española de Diabetes. Su vocación docente no sólo la ejerce en las aulas, sino que imparte conferencias, en España y en el extranjero, en universidades, institutos y centros de enseñanza para adultos. En los últimos años ha estado interesado singularmente en la llamada medicina darwiniana, centrada en el estudio de las enfermedades de la opulencia (síndrome metabólico y enfermedades asociadas). Colabora habitualmente en revistas especializadas, es coautor de diversas obras en colaboración y autor, entre otros libros de éxito, de *La cadera de Eva* y *El mono obeso*.

Ficha técnica

Fecha de publicación: 07/02/2012

128 páginas

Formato: 14,5 x 21,5 cm.

Presentación: Rústica con solapas

ISBN: 978-84-9998-024-9

Colección: Vivir Mejor

Editorial: [Temas de Hoy \(Grupo Planeta\)](#)

(disponible en eBook)
