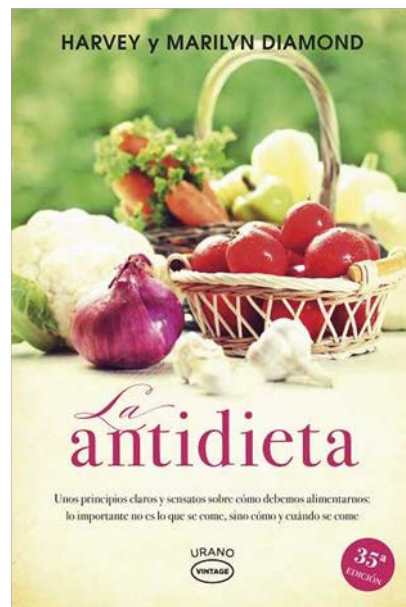




# LA ANTIDIETA

*Unos principios claros y sensatos sobre cómo debemos alimentarnos:  
lo importante no es lo que se come, sino cómo y cuándo se come*

**Harvey y Marilyn Diamond**



¿Le gusta comer? ¿Le gustaría tener más energía? ¿Se ha sentido decepcionado alguna vez después de seguir una dieta? ¿Está confuso acerca de cuál es la mejor? ¿Le gustaría perder peso sin hacer dieta? Si ha contestado afirmativamente a alguna de estas preguntas, siga leyendo: este libro es para usted.

Todas las dietas funcionan y todas las dietas fracasan. *La antidieta* ofrece una solución definitiva a este problema. Harvey y Marilyn Diamond nos presentan un programa diferente que permite comer sin restricción de cantidades, sin contar calorías, y que sólo exige poner en práctica unos sencillos principios que se suelen aplicar a cualquier tipo de comida. Este plan le proporcionará un nivel óptimo de energía y buena salud, y, por añadidura, le mantendrá en su peso ideal. Nunca se habrá sentido mejor.

Siguiendo los principios de *La antidieta*, su alimentación se ajustará al ritmo de su organismo, permitiendo así que sus mecanismos de autodepuración y automantenimiento produzcan óptimos resultados. Conseguirá más salud, más energía y el peso ideal de forma

permanente. Lo que *La antidieta* le propone no es un programa para unas semanas, sino una nueva manera de enfocar la alimentación, una manera de comer que le mantendrá lleno de salud y energía, y en su peso ideal, para siempre.

## LOS AUTORES

**HARVEY DIAMOND** se ha especializado en estudiar y enseñar los principios para una buena salud durante los últimos 35 años. Es uno de los autores más reconocidos y respetados en la materia. *La antidieta*, su primer libro, vendió más de dos millones de ejemplares en la década de 1980 y todavía es uno de los títulos más demandados por los lectores. En 1986 el libro alcanzó un hito, al integrarse en la lista de los 25 libros más vendidos de la historia de la revista de referencia *Publishers Weekly*, junto a títulos como *Lo que el viento se llevó* o la Biblia.

**MARILYN DIAMOND** estudió y enseñó cocina internacional durante más de veinte años. Graduada con las más altas calificaciones en la Universidad de Nueva York, tiene el título de asesora en nutrición del American College of Health Science. Su carrera se vio propulsada tras escribir *La antidieta* junto con Harvey Diamond y desde entonces ha concentrado sus esfuerzos en estudiar la relación entre dieta y ejercicio físico, salud y *antiaging*.

### *Sobre 'Urano Vintage':*



**Urano Vintage** es una colección del sello Urano concebida con el objetivo de recuperar aquellos títulos que marcaron historia en la literatura del desarrollo personal. Una selección de las mejores obras publicadas por el sello Urano en los últimos 25 años. Algunos de los títulos incluidos en esta colección son *Usted puede sanar su vida* (Louise L. Hay), *La vida secreta del niño antes de nacer* (Dr. Thomas Verny y John Kelly), *Aprendo yoga* (André Van Lysebeth) y *Perfecciono mi yoga* (André Van Lysebeth), entre otros, así como los recientes *Volver al amor* (Marianne Williamson) y *El vínculo afectivo con el niño que va a nacer* (Dr. Thomas Verny y Pamela Weintraub).



## **Ficha técnica**

**Título:** *La antidieta*

**Autores:** Harvey y Marilyn Diamond

**Sello:** Urano – Colección “Urano Vintage”

**Páginas:** 256

**Precio:** 14€