



LA DIETA DE LOS DOS DÍAS

Pierde peso, recupera la salud y vive más tiempo gracias al secreto de la dieta intermitente

Dr. Michael Mosley y Mimi Spencer

También conocida como *La Fast Diet*



«La dieta más comentada del año».

Daily Express

LA HISTORIA DEL LIBRO

A principios de 2012, Michael Mosley aceptó la propuesta del programa televisivo *Horizon*, de la BBC, para participar en una investigación científica sobre la longevidad, en un reportaje que se centró en la restricción de calorías y el ayuno como una fructífera área a explorar. Para ello, Mosley viajó a Estados Unidos, donde conoció a grandes investigadores que compartieron con él sus descubrimientos e ideas, además de someterse él mismo a un programa de ayuno intermitente. El resultado fue el documental *Eat, Fast and Live Longer* («Come, ayuna y vive más»), en el que se describen al detalle sus experiencias con lo que se ha denominado la dieta 5/2, y se emitió en la BBC durante los Juegos Olímpicos de Londres, en agosto de 2012.

Se esperaba que el programa pasase desapercibido en medio de la locura mediática de los Juegos, pero, por el contrario, desató su propio frenesí: fue visto por más de 2,5 millones de telespectadores –una gran audiencia para *Horizon*- y cientos de miles de veces más por YouTube. Los periódicos se hicieron eco de la historia. Aparecieron artículos en *The Times*, el *Daily Telegraph*, el *Daily Mail* y el *Mail on Sunday*. En poco tiempo, ocupaba las páginas de diarios de todo el mundo: Nueva York, Los Angeles, París, Montreal, Islamabad y Nueva Delhi. Se crearon grupos *online*, se intercambiaron menús y experiencias, se crearon foros de chat para hablar del ayuno... La gente empezó a escribirle correos electrónicos al autor explicándole sus experiencias con la dieta 5/2 entre los cuales, sorprendentemente, muchos procedían de médicos. Como el autor, al principio habían sido escépticos, pero lo habían probado ellos mismos, comprobado que funcionaba y empezado a recomendárselo a sus pacientes. Querían información, menús, conocer los detalles de la investigación científica... Este es el libro que recoge su experiencia.

EL LIBRO

Quien más quien menos conoce la teoría: para adelgazar hay que comer cinco veces al día, reducir la ingesta de calorías, suprimir el azúcar, reducir las grasas... Y sin embargo, las dietas fracasan: Occidente gana peso a marchas forzadas.

Nuestros ancestros, por el contrario, no comían cinco veces al día. Se alimentaban cuando podían y luego ayunaban durante largos períodos. Igualmente, casi todas las tradiciones contemplan el ayuno como una práctica excelente para depurar el organismo, vencer la enfermedad y recuperar la forma física y mental. ¿Cómo adaptar esta antigua técnica a las exigencias de la vida actual? Mediante la dieta intermitente.

El plan es muy sencillo: dos días de ayuno controlado, ingiriendo un desayuno y una cena temprana bajos en calorías (500 al día para mujeres y 600 para hombres), y los cinco días restantes se puede comer sin restricciones, siempre en el contexto de una dieta equilibrada. Siguiendo esta regla y en cuestión de semanas, se conseguirá rebajar el porcentaje de grasa corporal, reducir cintura, bajar los niveles de glucosa y mejorar el recuento de colesterol. En definitiva, se conseguirá una transformación exterior e interior.

La dieta de los dos días es fruto de las últimas investigaciones en materia de ayuno y alimentación y sus repercusiones en nuestra forma de pensar sobre adelgazar, la resistencia a las enfermedades y la longevidad. Además, el libro es el resultado de las experiencias personales de sus autores: Michael Mosley, que utilizó su cuerpo y su formación en Medicina para probar el potencial y las bases científicas de la dieta intermitente; y Mimi Spencer, que nos ofrece una guía práctica sobre cómo seguir esta dieta sin riesgos, de forma que resulte eficaz y se adapte con facilidad al estilo de vida de cada lector.

El libro se completa con una serie de menús y recetas para los días de ayuno, con las historias de personas que están siguiendo esta dieta y con un contador de calorías, que sin duda ayudarán al lector a descubrir que *La dieta de los dos días* es mucho más que una dieta: es una estrategia sostenible para una vida larga y saludable.

DR. MICHAEL MOSLEY Y MIMI SPENCER



MICHAEL MOSLEY

Doctor en medicina, presentador y autor de documentales de divulgación científica, ha trabajado para la BBC y el Discovery Channel. Ha sido nombrado Periodista Médico del Año por la Asociación de Medicina de Inglaterra.

MIMI SPENCER

Lleva veinte años escribiendo sobre moda, alimentación y cuidado personal. En 2000 fue nombrada Periodista de Moda del Año en Inglaterra. Actualmente escribe para la revista *You* del *Mail on Sunday* y para *The Saturday Times*.

QUÉ HA DICHO LA PRENSA

«*La dieta de los dos días* se ha posicionado en el número 1 de los libros más vendidos en Amazon en el Reino Unido casi todos los días desde su publicación.»

The New York Times

«Con su enfoque flexible y sus reglas simples, *La dieta de los dos días* se ha convertido en el plan de calorías y de control de las personas a las que les gusta comer.»

The Guardian

«*La dieta de los dos días* es saludable, fácil y funciona.»

Revista Style UK

OTROS DATOS SOBRE EL LIBRO

- Publicado en 32 idiomas.
- *Bestseller* en Holanda, Dinamarca y Polonia.
- En el Reino Unido se ha mantenido 19 semanas en el número 1 de la lista de los libros más vendidos.
- Ha entrado en la lista de *bestsellers* del New York Times, donde ha permanecido 18 semanas y ha llegado al número 1.
- Se ha mantenido 11 semanas en la lista de los libros más vendidos de Publishers Weekly, en la que ha llegado al número 4.
- Ha vendido casi 300.000 ejemplares solo en Estados Unidos.

TAMBIÉN A LA VENTA...



Las recetas de la dieta de los dos días

150 recetas deliciosas y ligeras para hacer fáciles tus días fast

Mimi Spencer y Sarah Shenker

Prólogo de Michael Mosley

Urano

224 páginas

24 €

Con ilustraciones a color

FICHA TÉCNICA

Título	<i>La dieta de los dos días</i>
Autores	Dr. Michael Mosley y Mimi Spencer
Sello	Urano
Páginas	192
Precio	15€