

Vive mejor, más sano y durante más tiempo con la zona mediterránea.

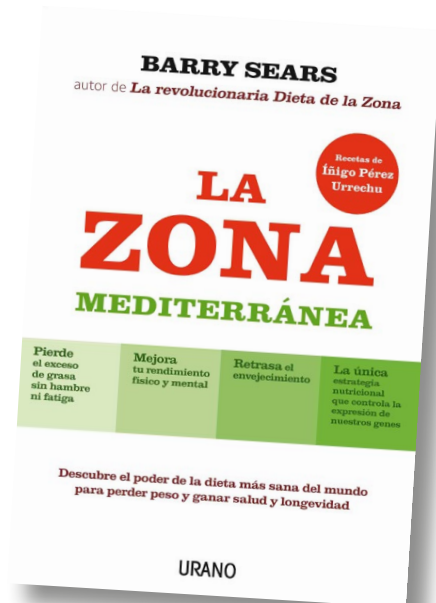
Deshazte de la grasa no deseada y acaba para siempre con el concepto "estar a dieta".

Disfruta de los alimentos más deliciosos y nutritivos de la cocina más valorada del mundo.

El doctor Barry Sears, que revolucionó nuestra concepción de la nutrición con la dieta de la Zona, da aún un paso más allá con La Zona Mediterránea, una evolución de la que está considerada la dieta más sana del mundo.

«A menudo se considera a la Dieta de la Zona como una dieta de pérdida de peso. En realidad, es una estrategia alimentaria que tiene como objetivo alcanzar la salud global y el bienestar de los individuos. También ayuda a los atletas a ser más eficientes a nivel físico y mental. Cada vez hay más deportistas que la siguen después de ver las medallas olímpicas obtenidas por atletas de élite y equipos de fútbol profesionales que se alimentan según las reglas de la Zona.

En este libro el Dr. Barry Sears explica cómo la Dieta de la Zona encaja perfectamente con la saludable Dieta Mediterránea, no la falsa (llena de pasta, pizza y pan), sino la verdadera, la que ya comentaba Ancel Keys hace más de 60 años, con abundante pescado (rico en ácidos grasos poliinsaturados omega-3), y alimentos ricos en polifenoles: verduras, frutas, aceite de oliva virgen extra y, en pequeñas cantidades, el vino tinto. En definitiva, una forma de comer sabrosa y al mismo tiempo saludable.»



Barry Sears

Ha sido investigador del Instituto Tecnológico de Massachusetts y de la Facultad de Medicina de Boston, doctor en Medicina y pionero en el campo de la biotecnología. Ha trabajado durante años en el desarrollo de medicamentos contra el cáncer y las enfermedades coronarias. Actualmente prosigue con sus investigaciones en la Fundación para la Investigación de la Inflamación de Marblehead, Massachusetts, una organización con fines no lucrativos. Además de diversos trabajos médicos y científicos, el doctor Sears ha publicado varios libros sobre la Zona, entre ellos La revolucionaria dieta de la Zona, En la Zona con Omega 3 Rx, Rejuvenecer en la Zona, La inflamación silenciosa y Grasa Tóxica, publicados por Ediciones Urano. Todos sus libros han sido superventas internacionales y han sido traducidos a 22 lenguas en 40 países.

LA ZONA MEDITERRÁNEA

Barry Sears

Sello: URANO

P.V.P.: 17 € • 320 páginas

Lanzamiento: Abril de 2015



URANO

www.edicionesurano.com