

AL DIABLO CON LAS DIETAS

Caroline Dooner

Una explicación científica y a la vez amena sobre por qué las dietas acaban engordando.

Un libro que ofrece herramientas muy sencillas, basadas en la alimentación intuitiva, para volver a confiar en la sabiduría del cuerpo, regular el peso de manera natural y recuperar una relación sana y normal con la comida.

Con gran sentido del humor, Caroline Dooner desmonta todas las teorías sobre las dietas de adelgazamiento de un modo riguroso.

Las dietas no funcionan. Queremos controlar nuestro cuerpo con métodos biológicamente defectuosos y condenados al fracaso desde el principio. Paradójicamente las restricciones producen una adicción a la comida que no se puede solucionar con más dietas y límites. Estamos hechos de tal modo, fisiológicamente y psicológicamente hablando, que vivimos angustiados por la comida cuando el cuerpo intuye que no tenemos a nuestra disposición una cantidad suficiente. Es una reacción química y hormonal y no hay forma de eludirla. ¿La solución? Mandar las dietas al diablo.

Caroline Dooner, creadora del programa «Al diablo con las dietas», lo demuestra: por extraño que parezca, el antídoto contra el hambre incontrolada y los atracones es volver comer. Para ello decidió investigar a fondo el efecto de la dieta sobre el cerebro y el organismo, tras años y años pendiente de su cuerpo y su alimentación. Para poner fin a este ciclo compulsivo, afirma, tenemos que rescatar al cuerpo de esta situación de privación.

A lo largo de sus páginas el lector descubrirá que limitar el consumo de carbohidratos solo sirve para metabolizarlos peor, que el azúcar únicamente se vuelve adictivo cuando nos privamos de él, que las comidas grasas y ricas en nutrientes son exactamente lo que el cuerpo necesita. Con humor, rigor y empatía, *Al diablo con las dietas* arremete contra una cultura que nos ha enseñado a vivir en guerra con el cuerpo y ofrece interesantes herramientas para sanar nuestra relación física, emocional y mental con la comida.

Este libro no propone una dieta, sino una nueva manera de pensar; siguiendo el programa tal como está descrito, la autora promete que nunca más tendremos que ponernos a dieta.



Colección:
Nutrición y dietética

P.V.P.: 18€
264 páginas

Lanzamiento:
febrero de 2020

Caroline Dooner



Es escritora, actriz, profesora de yoga (que enseña ante todo a descansar), antigua adicta a las dietas yoyó y creadora del programa «Al diablo con las dietas» (*The f*uck it diet*). Estudió improvisación en la universidad de California en Berkeley y se graduó en arte dramático en la Universidad de Nueva York.

Tras una década alternando obsesivamente las dietas con los atracones, decidió investigar y crear una nueva forma de relacionarse con la comida y la autoimagen. Imparte cursos sobre alimentación intuitiva y autoaceptación que están transformando la vida de miles de mujeres.

«*Al diablo con las dietas* no solo es un libro desternillante sino también riguroso científica y médicamente. Una lectura obligada para cualquier adicto a las dietas.»

Christiane Northrup