

Laura Pérez Naharro



Laura, Pérez Naharro

Laura Pérez Naharro es graduada en Nutrición Humana y Dietética (Universidad de Zaragoza) y Máster en Condicionantes Genéticos Nutricionales y Ambientales del Crecimiento y Desarrollo (Universidad de Granada). Desde sus inicios, se ha especializado en el ámbito clínico y en la alimentación infantil. Trabaja en su consulta privada e imparte talleres y formaciones. Apasionada de la divulgación, colabora regularmente en la revista Saber Vivir. Después de investigar sobre las razones de la recuperación del peso perdido y el abandono de las dietas convencionales, Laura defiende la educación nutricional como clave para mejorar hábitos alimentarios. De esta forma, ayuda a las personas a mejorar su calidad de vida de forma sostenida, evitando dietas restrictivas y métodos cortoplacistas.

riverside
agency

El Método de los 3 platos

Autor: Laura, Pérez Naharro

RBA

ISBN: 978-84-11-32774-9 / Rústica / 304pp | 140 x 213 cm

Precio: \$ 41.000,00

Aprende a comer sano sin hacer dieta Con recetas y plantillas para diseñar los platos a tu gusto La nutricionista Laura Pérez Naharro presenta una alternativa revolucionaria que te enseñará a comer sano, a evitar el sobrepeso y a luchar contra la desinformación: el Método de los 3 platos. El Método de los 3 platos te ofrece una nueva perspectiva: con él, diseñarás platos saludables que se ajustan a tus gustos, a tu tiempo y a tu presupuesto de manera fácil y práctica. Con este enfoque innovador, aprenderás a dividir el plato en diferentes secciones: verduras, carbohidratos, legumbres, proteínas y grasas, sin la necesidad de calcular calorías o pesar los alimentos. Lejos de las dietas restrictivas que fracasan una y otra vez, el Método de los 3 platos te ayudará a desarrollar hábitos alimentarios saludables y duraderos, y contribuirá a fomentar un cambio real y sostenible en tu estilo de vida.

La nutricionista Laura Pérez Naharro presenta una alternativa revolucionaria que te enseñará a comer sano, a evitar el sobrepeso y a luchar contra la desinformación: el Método de los 3 platos.