

**Títol: TREU-TE AQUEST PES DE SOBRE**

**Autora:** Magda Carlas

**Il·lustracions:** Patricia Geis

**Col·lecció:** Oxigen, 5

**Pàgs:** 240

**Format:** 14,5 x 21,5 cm

**Enquadernació:** rústica cosida

**PVP:** 17,90 euros

**ISBN:** 84-8330-300-0



T'has mirat últimament al mirall i has descobert uns quilets de més on no hi eren? Has intentat posar-te aquells texans de l'any passat i no has aconseguit cordar-te'ls? Has anat a comprar-te roba i t'han agafat tots els mals dins l'emprovador? Tranquil·la!

Si t'han passat coses com aquestes, tinguis l'edat que tinguis, tant si ets adolescent, com si has estat embarassada, com si acabes de jubilar-te, *Treu-te aquest pes de sobre* és el llibre que necessites, perquè tot i que saps que no tens un problema greu de pes i, fins i tot, que el físic no és el més important, no et sents del tot bé amb aquests quilets de més que has arplegat. I el que és pitjor, no pots evitar que això t'amoïni... Perquè, no ens enganyem, mirar-nos al mirall i agradar-nos ens fa sentir bé.

*Treu-te aquest pes de sobre* t'ofereix recursos per superar el desànim, el neguit i, fins i tot, la depressió que pot suposar per a una dona un lleuger augment de pes, i et dóna consells pràctics per afrontar en el teu dia a dia aquest petit problema que a hores d'ara ocupa massa espai en el teu cap.

Magda Carlas, que ha aconsellat milers de dones, et dóna en aquest llibre les directrius més eficaces per abordar la qüestió. Després només caldrà que apliquis el teu sentit comú, t'oblidis de certs tòpics que no són res més que això i no permetis que et pesi el pes!

**MAGDA CARLAS** és llicenciada en medicina i cirurgia i màster en nutrició i ciències dels aliments. Publica articles a diverses revistes, és col·laboradora habitual de *La Vanguardia*, on va començar comentant els restaurants universitaris, i participa assíduament a programes radiofònics, especialment de Catalunya Ràdio. Ha col·laborat en revistes de salut i programes televisius, entre els quals destaquen *La Columna*, amb Júlia Otero, *Viure Bé* de TV3 i *La Bona Vida* de City TV. El 1998 va publicar el primer llibre, *Alimentarse bien al ritmo de hoy*, el qual van seguir *Pasando de dietas* i les guies de restaurants *Cena conmigo esta noche*, pioner en un tipus de crítica gastronòmica distesa i amb tops dietètics, *Come conmigo en Barcelona*, *Dotze sopars per quedar bé* i *Capricis a Barcelona*.

Així mateix és especialista en cuina dietètica i crítica gastronòmica, activitat que va començar a *La Vanguardia*, alhora que assessora nutricional de prestigiosos restaurants i diverses empreses alimentàries.

VIENA EDICIONS

VILADOMAT 122, BAIXOS · 08015 BARCELONA · 93 453 55 00 · 93 451 58 87

www.vienaeditorial.com · viena@vienaeditorial.com