

Qué se esconde detrás del exceso de peso: ¿ansiedad?, ¿falta de autoestima?, ¿miedo a enfrentarse a los problemas?

Todas estas claves aparecen en el libro:
¿Por qué no puedo adelgazar?
Los aspectos psicológicos de la dieta inteligente
Dra. Pilar Riobó Serván editado por La Esfera de los Libros

¿Por qué no puedo adelgazar?

Los aspectos psicológicos de la dieta inteligente

Dra. Pilar Riobó Serván editado por La Esfera de los Libros

Colección: Salud y Psicología
Fecha de publicación: 19 de febrero
Páginas: 248
Precio: 17 €

Adelgazar no es sólo dejar de comer. La manera en que se come es tan importante como lo que se come, y muchas veces hay que explorar los sentimientos para saber qué se esconde detrás del exceso de peso: ¿ansiedad?, ¿falta de autoestima?, ¿miedo a enfrentarse a los problemas? Por ello, además de equilibrar la ingesta, olvidarse del picoteo y asumir buenos hábitos alimenticios, hay que tener en cuenta otros dos pilares básicos que son verdaderos complementos de la dieta inteligente: hacer ejercicio con regularidad y controlar los problemas emocionales.

La doctora Pilar Riobó Serván, autora del éxito *La dieta inteligente* –del que se han vendido más de 20.000 ejemplares–, nos enseña que no existen fórmulas mágicas, que la misma dieta no vale para todos y que es preciso tratar las causas psicológicas si queremos no volver a coger rápidamente los kilos perdidos.

Pilar Riobó Serván, Jefe Asociado de Endocrinología y Nutrición del **Hospital Jiménez Díaz-Capio** de Madrid, realizó su estancia postdoctoral en el Jackson Memorial Hospital de la Universidad de Miami (Florida) en 1993.

Colabora de manera habitual en diversos medios de comunicación, como *El País Semanal*, la revista *Psychologies*, el suplemento dominical *Osaca* (de los diarios locales de Castilla y León, Castilla La Mancha y Andalucía), la web www.parasaber.com de Prisacom y los programas radiofónicos *Las mañanas de Radio 1* de Olga Viza (temporada 2006-2007) y *Esto es vida* de Enrique Muñoz en RNE 5.

Ha publicado más de cien artículos científicos en revistas españolas y extranjeras, y es autora de varios libros, entre los que cabe destacar *La dieta inteligente*, publicado con gran éxito por La Esfera, y *Comer sano y bien para mujeres de todas las edades*.

Para más información:

<http://www.esferalibros.com/libros/librodetalle.html?libroISBN=9788497347068> o

ponte en contacto con nosotros en el teléfono 91.296.02.00
(silvia.diaz@esferalibros.com / mercedes.pacheco@esferalibros.com)