

'La dieta holística. Adelgaza con seguridad y éxito comiendo de todo'

Escrito por la periodista **Marisol Guisasola** con la colaboración de los doctores **Javier Salvador**, **Gema Frühbeck** y **Fernando Rotellar** y otros especialistas de la Clínica

CUN ■ La editorial La Esfera de los Libros acaba de publicar el libro 'La dieta holística. Adelgaza con seguridad y éxito comiendo de todo', escrito por la periodista Marisol Guisasola con la colaboración de los doctores de la Clínica Javier Salvador (director del Departamento de Endocrinología y Nutrición), Gema Frühbeck (directora del Laboratorio de Investigación Metabólica) y Fernando Rotellar (especialista del Departamento de Cirugía General). Además, han participado otros médicos del departamento de Endocrinología y Nutrición, miembros del Laboratorio de Investigación Metabólica y dietistas-nutricionistas.

Este libro propone un plan de adelgazamiento natural y seguro que, además, ofrece un éxito duradero. Frente al exceso de dietas milagro que circulan en estos tiempos y suelen conducir al fracaso, y garantizando el bienestar físico y psíquico, 'La dieta holística' nos enseña a perder peso sin pasar hambre.

"El libro propone justo lo contrario de las dietas milagro, tan en boga en la actualidad: un plan saludable y vivible, basado en nuestras tradiciones nutricionales pero que incorpora los últimos hallazgos de la



LA FICHA



- **Título:** La dieta holística.
- **Autora:** Marisol Guisasola.
- **Editorial:** La esfera de los libros
- **Número de páginas:** 344
- **Precio:** 19 euros

ciencia en torno a la obesidad y es totalmente compatible con el estilo de vida actual, tanto individual como familiar", explica la autora.

Como valor añadido, incluye textos de especialistas de la Clínica sobre los últimos hallazgos científicos en torno a la obesidad: Cómo la grasa corporal aumenta el riesgo de enfermedades crónicas, la conexión entre déficit de sueño y exceso de peso, la relación entre obesidad y cáncer, el papel de las bacterias intestinales en el exceso de peso o el recurso a la cirugía bariátrica cuando todo falla.

LA AUTORA



Marisol Guisasola Ortiz de Villalba es licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid. Experta en temas de nutrición y salud en el suplemento semanal Mujer Hoy, colabora también en el suplemento XL Semanal y es responsable de la sección de nutrición de la revista Estar Vital. Ha sido redactora-jefe de Selecciones del Reader's Digest, directora de la revista Garbo y subdirectora de Elle.

COLABORADORES

- **Dr. Javier Salvador** Director del Departamento de Endocrinología y Nutrición de la Clínica y presidente de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.
- **Dra. Gema Frühbeck** Directora del Laboratorio de Investigación Metabólica de la Clínica y presidenta electa de la Asociación Europea para el Estudio de la Obesidad.
- **Dr. Fernando Rotellar** Especialista en Cirugía General en la Clínica. Acreditado por la International Federation for the Surgery of Obesity and Metabolic Disorders como cirujano de excelencia.
- También han colaborado: **Camilo Silva**, **Javier Gómez-Ambrosi**, **Victoria Catalán**, **Amaia Rodríguez**, **Sara Becerril**, **Patricia Ibáñez**, **Neus Vila** y **M^a Dolores Millán**.