



Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer sano sin complicaciones

Aitor Sánchez García

[Download now](#)

[Read Online ➔](#)

Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer sano sin complicaciones

Aitor Sánchez García

Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer sano sin complicaciones Aitor Sánchez García

Alimentarse de forma correcta es muy complicado, más aun teniendo en cuenta que vivimos rodeados de mitos y pequeños engaños relacionados con la nutrición que lo convierten en una tarea más ardua si cabe. En *Mi dieta cojea*, Aitor Sánchez nos demostró que desmontar estos mitos no es tan difícil y que dejar de comer tan mal como lo hacemos es posible. Pero ¿cómo?

En este nuevo libro, el nutricionista de moda nos propone diez sencillos pasos para recuperar el control y conseguir que nuestra dieta deje por fin de cojear. Dividido en tres niveles y un bonus track especial para nutrifrikis, aprenderemos no solo a reorganizar nuestra despensa o a leer etiquetas, sino que además descubriremos recetas muy útiles y consejos prácticos para ordenar el caos nutricional en el que nos ha sumido la industria. Los más atrevidos, además, tendrán la oportunidad de aprender cómo conseguir que sus necesidades nutricionales vayan de la mano de sus más profundas convicciones políticas, sociales y medioambientales.

¡Ha llegado el momento de dar un nuevo paso y ponernos manos a la obra! Y es que *Mi dieta ya no cojea* es mucho más que un libro, es una guía práctica con la que podremos armarnos de recursos para combatir las adversidades nutricionales que acechan en cada esquina y conseguir por fin llevar una dieta saludable.

Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer sano sin complicaciones Details

Date : Published March 20th 2018 by Ediciones Paidós

ISBN :

Author : Aitor Sánchez García

Format : Kindle Edition 360 pages

Genre : Health, Nutrition, Nonfiction, Science



[Download Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer san ...pdf](#)



[Read Online Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer s ...pdf](#)

Download and Read Free Online Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer sano sin complicaciones Aitor Sánchez García

From Reader Review Mi dieta ya no cojea: La guía práctica para comer sano sin complicaciones for online ebook

Carlos says

Excelente, como siempre que viene de la mano de Aitor.

Este libro debería venir de cabecera en las mesillas de todo el mundo. Es un libro de nutrición que es modelo, porque así deberían ser todos. No te intenta vender absolutamente nada, ni te da falsas esperanzas de curaciones ni mejoras. Simplemente te cuenta de manera muy amena, muy claro pero no imposible más alto, la cruda realidad de la alimentación para tomar verdadera conciencia, y todo apoyado en una bibliografía científica propia de una tesis doctoral, para que no te queden dudas si sospechas de: ¿Y por qué dice que esto es así?

Verdades como puños para empoderarnos a ser consumidores críticos e independientes. Propio de un sanitario que de verdad está comprometido con la salud pública y la sociedad.

PD: es recomendable leerse el primer libro, Mi dieta cojea, donde primero desmonta los mitos más arraigados de la sociedad, para así aprovechar más este libro donde, a pesar de seguir demostrando hechos para tomar conciencia, se centra en dar soluciones prácticas en el contexto actual y obesogénico en el que vivimos.

Lidia Phgt says

Muy buen libro para ayudarte en un cambio de dieta saludable. Buen complemento al libro anterior "mi dieta cojea". Cómo consejo añadiría que tras leer cada capítulo se intentara empezar a aplicar las pautas para que a la vez que se aprenda se vaya mejorando. Recomendable

Raúl says

No he leido el anterior, pero si muchos de los artículos de Aitor. En ellos te suele explicar sobre que comida o que alimentos son malsanos, mitos de toda la vida sobre nutrición... Pero al final dices "¿Y que?". Este libro es la respuesta. La BIBLIA de empieza a COMER BIEN YA HOSTIA.

Desde directrices fáciles sobre que alimentos elegir en la compra, a formas de montarte tu menú semanal, opciones diferentes de comida fuera y dentro de casa, a reflexiones éticas sobre la producción y consumo, o las relaciones entre ocio y comida (me repatea la gente que, si te pretendes pedir algo medianamente sano al salir de casa, te mira como sintiendose traicionada. ¿Harán lo mismo con alguien que les dice que ha dejado de fumar?)

En resumen, si te interesa mínimamente la nutrición desde un punto de vista poco técnico, o quieres mejorar tu forma de alimentarte, esto es un MUST. Además va al grano, son pocas páginas, de letra gorda y con dibujicos.

Sonia Googie says

Este libro es espectacular. No sólo te enseña a comer sino que además te da muchísimas ideas que se salen del pensamiento del español medio. Me parece que todo el mundo debería leerse este libro, debería ser lectura obligatoria de instituto. ¡Basta ya del malcomer en España!

Julio says

Este segundo libro me ha gustado más que el primero pero lo que de verdad me gusta es escuchar sus intervenciones en radio que me descargo en formato podcast.

Silvia Tinoco says

Me ha gustado mucho. Mi dieta ya no cojea es un libro muy recomendable para aquellos que quieran comenzar con una alimentación sana de verdad sin que ello suponga grandes sacrificios o un agujero en tu presupuesto por aquello que se dice de que comer sano es más caro. De hecho, en el libro se incluye una receta de galletas caseras de avena, plátano y chocolate (siempre por encima del 80%) que estoy deseando probar porque tengo los productos en casa y no son precisamente un lujo. El libro te da opciones reales que son de agradecer visto cómo está el mercado... Reseña completa: <http://silviatinoco.blogspot.com.es/2013/09/ya-no-cojea.html>

Isabel Jazmín says

Lo que más me gustó de este volumen fue la parte final donde se lleva a cabo una reflexión sobre lo que implica comprar lo que compramos: consumir local o importado; lo de temporada o lo que ha sido cultivado en invernadero; las verduras o la carne. Me hizo pensar en mis hábitos de compra: generalmente las verduras y las frutas las compro en el mercado donde elijo lo más barato y por lo tanto lo que está de temporada. Por ejemplo, las fresas me gustan mucho con avena pero cuando están caras no las compro y cuando han bajado su precio, sí. La carne también suelo comprarla en el mercado aunque algunas veces la compro en el supermercado: aunque trato de elegir opciones frescas a veces también compro congelados.

Natalia says

mi libro de cabecera a partir de ahora, mi dieta cojea es muy recomendable sobre todo para satisfacer la curiosidad de los que nos interesamos por la salud en el dia a dia pero mi dieta YA NO cojea, es el eslabón que faltaba en esta cadena, un libro totalmente práctico y sin desperdicio ninguno, de los que he leido este para mi es imprescindible y el que mas recomendaria de todos

DonQuijote says

Continuación de mi Dieta cojea, lo encontré al principio un poco repetición de este primero. Y nuevamente eché de menos más ejemplos concretos que ayude a entender bien lo que explica el libro. Me gustó que finalizase con aspectos no nutricionales de la alimentación, como es la ética, el medio ambiente y otras consecuencias de nuestras decisiones en el consumo de alimentos.

Sandra says

Un libro que sigue muy en el estilo de divulgación que Aitor Sánchez lleva promoviendo desde sus inicios. Eso sí, esta vez, con un punto de vista menos cañero y más de exponer soluciones claras y fáciles. Una continuación perfecta para su primer libro, creando un tandem sólido y que todo aquel con interés en su salud debería leer.

Mar says

Me ha gustado más que el primero.

Me parece que es más completo y responde más a lo que buscaba de él

Biel says

Abusa massa del to " for dummies", però és un bon llibre divulgatiu.

Sophiecmusical says

La verdad es que sin parecerme malo, sencillamente no es lo que me esperaba. Me ha aportado información, pero casi toda era extraíble ya del primer libro. Más que recetas, yo buscaba sustitutos o una guía más completa, por ejemplo, de cómo llevar a cabo tu menú semanal. Frente a lo mucho que me aporto la primera parte, la segunda se ha quedado, para mí, algo coja.

Papri Ka says

Racionalizando la alimentación

Después de mi dieta ya no cojea este libro sigue educando al lector en un tema tan importante como la alimentación. Con su lenguaje cercano y estilo característico, Aitor nos da herramientas para llevar una vida

más saludable.

Pauli says

La parte que más me ha gustado ha sido la fase 4 sobre la ética. El resto del libro me parece entendible, accesible y necesario para la población "de a pie". Para alguien que ya tenga unas nociones sobre nutrición es algo básico y de ahí viene mi puntuación.

Igualmente me alegra de haberlo leído y de poder recomendarlo a cualquiera que le interese la nutrición y su salud.
