

LIBROS CÚPULA

LA CAUSA OCULTA DEL SOBREPESO

La dieta definitiva para los que
no han conseguido adelgazar con otras dietas

LA **DIE7A** DEPURATIVA



J. J. VIRGIN

Bestseller del *New York Times*

Elimina **7** alimentos
durante **21 días** y averigua
cuál te impide adelgazar.

Pierde hasta **3 kilos** en **7 días**

LIBROS CÚPULA

A la venta el 24 de febrero de 2015

LIBROS CÚPULA



LA DIE7A DEPURATIVA

Elimina 7 alimentos durante 21 días y averigua cuál te impide adelgazar

- **La dieta definitiva para los que no han conseguido adelgazar con otras dietas. *La dieta depurativa* no es un libro de dietas al uso, sino que parte de una premisa totalmente diferente: no se trata de contar calorías, sino de darle al cuerpo lo que necesita para funcionar bien en sólo tres semanas.**
- **Este libro propone un método revolucionario que se basa en eliminar siete alimentos básicos, aparentemente saludables, de las comidas diarias (gluten, huevos, lácteos, maíz, soja, cacahuetes y azúcar y edulcorantes artificiales) durante veintiún días. El cuerpo se purifica de estos productos que lo están dañando, de forma que puedan volver a reintroducirse en la dieta más adelante.**
- **La autora, JJ Virgin, es una de las más populares expertas en nutrición y fitness de Estados Unidos. El libro ha sido un bestseller en *NY Times*, *The Wall Street Journal*, *USA Today* y *Chicago Tribune*.**

Si tu dieta está repleta de alimentos supuestamente saludables (yogur bajo en grasa, tortilla de claras de huevo, pan integral, incluso tofu) pero aun así no consigues perder peso, tus productos *dietéticos* favoritos tienen la culpa.

Con este revolucionario método la nutricionista y experta en fitness J.J. Virgin nos revela el secreto que se esconde tras el sobrepeso: **las intolerancias alimentarias**. Una reacción negativa a algunos alimentos, como los lácteos o el gluten, puede arruinar nuestra salud desencadenando una inflamación crónica y causando multitud de otros molestos síntomas, como hinchazón, erupciones en la piel, dolores de cabeza, dolor en las articulaciones y un aumento constante de peso.



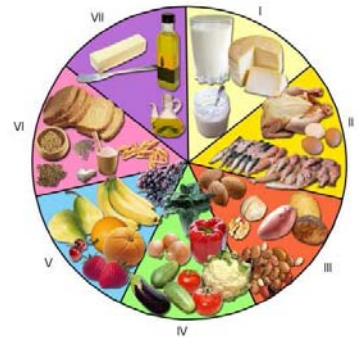
LIBROS CÚPULA

Siguiendo los consejos de *La dieta depurativa* aprenderemos a introducir en nuestra alimentación una gran variedad de comidas antiinflamatorias y sanadoras que nos ayudarán a recobrar la salud y a restaurar nuestro metabolismo, evitando los siete alimentos que con más frecuencia producen intolerancia. **No se trata de pasar hambre ni de sentirse privado de nada** y, en sólo una semana, nuestro peso bajará hasta tres kilos, desaparecerá la hinchazón abdominal y la inflamación, ganaremos energía, y nos veremos años más joven. ¡Y esto sólo el principio!

Completando los tres ciclos de la dieta depurativa (eliminación, reintroducción y mantenimiento) es posible adelgazar de una manera rápida y duradera.

LA INTOLERANCIA ALIMENTARIA, LA CAUSA OCULTA DEL SOBREPESO

La intolerancia alimentaria consiste en una serie de respuestas fisiológicas que tu cuerpo experimenta ante algunos tipos de alimentos. No es lo mismo que la alergia; además, la mayoría de las personas tienen al menos un tipo de intolerancia alimentaria, y muchas tienen más de una. Los síntomas de la intolerancia alimentaria varían de una persona a otra, pero los más comunes incluyen la hinchazón, los gases, la indigestión, la fatiga, la pesadez mental, la irritabilidad, el mal humor y el aumento de peso.



Es posible que ya nacieras con intolerancia a algunos alimentos, como los productos lácteos o el gluten, una proteína que se encuentra en muchos cereales, panes, pastas y productos horneados, y también en muchos alimentos procesados y comidas preparadas. O puede que hayas desarrollado intolerancia alimentaria a lo largo de la vida. **A veces es culpa del estrés o por comer demasiado de un alimento todos los días.**

En algunos casos, la intolerancia alimentaria es permanente. Algunos alimentos pueden dar problemas de por vida. **Afortunadamente, en muchos otros casos, se puede superar la intolerancia alimentaria.** Si te alejas el tiempo suficiente de un alimento y reparas tu organismo con alimentos curativos y suplementos, es posible que en algún momento llegues a tolerar el alimento problemático.

CÓMO FUNCIONA LA DIETA DEPURATIVA

CICLO 1: ELIMINACIÓN - 21 días

- Elimina los siete alimentos de alta IA (Intolerancia Alimentaria): gluten, soja, lácteos, huevos, maíz, cacahuets, azúcar y edulcorantes artificiales
- Carga tu organismo de alimentos y suplementos curativos (proteínas, verduras de hoja verde, brócoli...)

CICLO 2: REINTRODUCCIÓN – 28 días

- Cada semana prueba un alimento diferente de alta IA potencialmente saludable: el gluten, los huevos o los lácteos. A partir de tu reacción, determina qué alimentos pueden quedarse o marcharse.

LIBROS CÚPULA

CICLO 3: LA DIETA DEPURATIVA DE POR VIDA

- Muévete: incorpora la rutina de ejercicio más efectiva
- Evita el maíz, los cacahuetes, el azúcar y los edulcorantes artificiales el 95% del tiempo
- Dale otra oportunidad, al cabo de tres o seis meses, a los alimentos de alta IA potencialmente saludables a los que reaccionaste mal en el Ciclo 2, para ver si ya puedes tolerarlos
- Cada doce meses, repite el plan completo

CONTENIDOS DEL LIBRO

Agradecimientos

Introducción: cómo puede cambiarte la vida la dieta depurativa de J.J. Virgin

PARTE I: Cómo te hacen ganar peso los alimentos «de dieta»

Capítulo 1. La intolerancia alimentaria: la causa oculta del aumento de peso

Capítulo 2. Cómo puede ayudarte la dieta depurativa

PARTE II: Los siete alimentos que hay que evitar

Capítulo 3. *Sayonara*, gluten

Capítulo 4. Qué floja es la soja

Capítulo 5. No te acerques a los lácteos

Capítulo 6. Tira los huevos, el maíz y los cacahuetes a la basura

Capítulo 7. La trampa de los dulces

PARTE III: Tres ciclos para perder peso para siempre

Capítulo 8. Ciclo 1: Eliminación

Capítulo 9. Ciclo 2: Reintroducción

Capítulo 10. Ciclo 3: La dieta depurativa de por vida

Capítulo 11. La preparación de las comidas de la dieta depurativa y consejos para comer fuera

Capítulo 12. Las recetas de la dieta depurativa

Apéndice A. La lista de la compra de la dieta depurativa

Apéndice B. Conversión de medidas

Referencias

LA AUTORA: J.J. VIRGIN

J.J. Virgin es una de las expertas en nutrición y fitness más reconocidas de Estados Unidos. Lleva veinticinco años trabajando en el campo de la salud y la industria del fitness y ha sido entrenadora de atletas de alto rendimiento, ejecutivos y famosos de primer nivel. También lleva diez años dedicándose a la nutrición holística y la medicina funcional, lo que la ha convertido en una gurú de las dietas, que plantea unos métodos sensatos, infalibles y



LIBROS CÚPULA

duraderos. Colabora habitualmente dando consejos sobre temas de salud en televisión, radio y medios escritos; formó parte durante dos años del equipo del programa *Dr. Phil* como experta en nutrición y, más recientemente, ha sido la copresentadora de *Freaky Eaters*, en la TLC.

Más información en la web: www.TheVirginDiet.com

FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

LA DIETA DEPURATIVA

Autor: J. J. Virgin

Editorial: Libros Cúpula

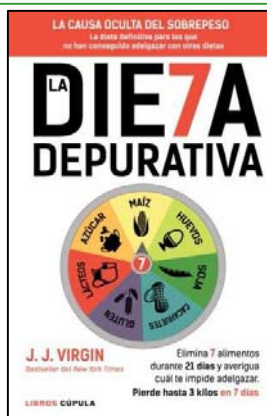
Formato: 15 cm x 23 cm

320 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 15,95€

A la venta el 24 de febrero de 2015



Para descargar la portada en alta resolución:

http://static4.planetadelibros.com/usuarios/libros/fotos/191/original/la-dieta-depurativa_9788448021191.jpg

Para más información a prensa:

Lola Escudero

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

www.planetadelibros.com - @libroscupula

lescudero@planeta.es