

Crítica de libros

¿Por qué no puedo adelgazar?

Why can't I loose weight?

P. Riobó Serván. 244 páginas. Editorial: La esfera de los libros.
Año de edición: 2008. ISBN: 978-84-9734-706-8

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.

Pilar Riobó que en 2002 publicó “La Dieta Inteligente” libro del que se vendieron 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.

El libro, destinado al gran público, está salpicado de casos reales muy amenos.

Jesús Culebras