



LA DOCTORA muestra su libro junto al director de la Uned de Tudela Luis J. Fernández Rodríguez

Silvia Zuluaga

Doctora y escritora

Presentó en la Uned de Tudela el libro "El peso, ¡por fin, mi amigo! Las claves para adelgazar y mantenerte"

Colaboración Uned de Tudela

La Uned de Tudela fue escenario el 9 de enero de la presentación del libro de la doctora Silvia Zuluaga Goicoechea, "El peso, ¡por fin, mi amigo! Las claves para adelgazar y mantenerte", didáctico, práctico y de carácter divulgativo. Su autora utiliza un lenguaje claro, sin tecnicismos, como habla a sus pacientes en su consulta. Está dirigido a quien quiera adelgazar más de tres kilos y luego mantener la pérdida de peso. En la presentación, en la que tomó parte Luis J. Fernández Rodríguez,

“A lo largo de mis más de 25 años atendiendo a personas que quieren adelgazar, he detectado que, en muchas de ellas, sus intentos de adelgazar y luego mantenerse se ven dinamitados por cantidad de mitos que rodean el adelgazamiento”

302

PERSONAS se inscribieron a la presentación de este libro tanto en la modalidad presencial como a través de internet

director de la UNED de Tudela y la autora, se inscribieron 302 personas, tanto en la modalidad presencial como a través de internet.

Zuluaga afirmó que, "a lo largo de mis más de 25 años atendiendo a personas que quieren adelgazar, he detectado que, en muchas de ellas, sus intentos de adelgazar y luego mantenerse se ven dinamitados por cantidad de mitos que rodean el adelgazamiento. El libro pretende encender un foco de luz muy potente para descubrir al lector esos puntos a tener en cuenta tan necesarios para conseguir adelgazar y mantener el peso, fuera del plan de comidas y del ejercicio, de manera que el resultado sea el esperado. Empezando desde cero. Desterrando mitos y desvelando unas claves importantes de las que nadie antes te ha hablado: lo que de verdad importa para adelgazar y mantenerte en ese peso en el que tan bien te encuentras".

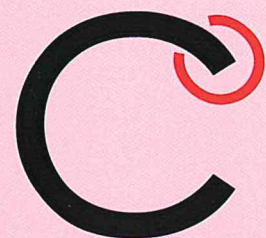
El libro consta de 10 capítulos, cada uno de ellos dedicado a desterrar un mito: el mito de come menos y muévete más, el mito de contar calorías, el de la fuerza de voluntad, el de compensar... para que puedas hacer del peso, por fin, tu amigo.

Silvia Zuluaga es Licenciada en Medicina y Cirugía por la Universidad de Navarra; Diplomada en dietética e Higiene Alimentaria por la universidad de Burdeos y especialista en Tratamiento psicológico de la obesidad y trastornos del comportamiento alimentario por la UNED. Lleva más de 25 años dedicándose a ayudar a sus pacientes a adelgazar y a aprender a comer mejor. En 2018 publicó su primer libro, una novela titulada "¡A dieta! En la vida real". Y en 2019 "El peso, ¡por fin, mi amigo! Las claves para adelgazar y mantenerte".

- Administración de Comunidades (Vecinos y/o garajes)
- Asesoría Fiscal, Laboral y Contable
- Agente de Seguros

- TRATO PERSONAL Y PROFESIONALIDAD
- PRECIOS AJUSTADOS A CADA NECESIDAD
- TOTAL TRANSPARENCIA

Paseo Pamplona, 14 (Pasaje), local 11 · Tudela (Navarra)



Lina Coll
ADMINISTRACIONES

Tel/fax: 948 081 092
móvil: 661 095 450
linacoll@gmail.com