

# Sin dieta para siempre [No Diet Forever]

*author: Gabriela Uriarte*

---

2026-07

## Synopsis

---

author	Gabriela Uriarte
readBy	Gabriela Uriarte
inLanguage	spanish

**Gabriela Uriarte**, una de las dietistas-nutricionistas más influyentes de España, ofrece en este libro sus trucos para que tires la báscula, te olvides de las dietas y cambies tus hábitos alimentarios con comida real.

*Sin dieta para siempre* es una guía tan completa como *Ónica* en la que encontrarás consejos para hacer tu compra de comida real, pautas para leer etiquetas y distinguir entre un buen procesado y un ultraprocesado, estrategias para sobrevivir a las comilonas sociales y ejemplos para planificar tus menús semanales. Pero también descubrirás 33 recetas sencillas y saludables para desayunos, snacks, comidas y cenas, que te darán ideas y te ayudarán a organizarte mejor en la cocina.

«Estas recomendaciones son el producto de años de consulta. Constituyen una manera diferente de hacer las cosas, de dejar de hacer dieta y de aprender a comer. Un enfoque práctico que te ayudará a hacer el día a día más sencillo y, sobre todo, más saludable.»

**Gabriela Uriarte**, creadora de @gu\_nutricion

**Please note: This audiobook is in Spanish.**

## Reader's comments

---

comment 1:

â€"â€" ()