

“Soy más lista que el hambre”, una revolución en los libros para adelgazar que funciona boca-oreja.

El libro, de Eva Campos Navarro, es un ejemplo de que sin grandes campañas, un buen producto puede convertirse en un éxito. ¿El secreto? Un libro fácil de leer, sincero, que presenta un nuevo punto de vista sobre los problemas de peso escrito por una mujer que ha vivido en primera persona los problemas del sobrepeso.

Eva Campos Navarro está revolucionando, poco a poco, el mundo de las dietas. En su libro «Soy más lista que el hambre» presenta un nuevo concepto para conseguir el peso ideal y mantenerlo: el problema no son los kilos de más sino aquello que nos lleva a tenerlos, y es ahí en donde la autora hace hincapié, en descubrir las razones del sobrepeso. Por tanto, no es suficiente con hacer una dieta para bajar peso o adelgazar, sino que además, si queremos no volver a tener esos kilos de sobrepeso, deberemos hacer un esfuerzo por conocernos y saber qué nos lleva a comer lo que comemos. Y esta revolucionaria idea es la que está haciendo que, sin grandes campañas de marketing, «Soy más lista que el hambre» esté siendo un éxito.

La autora, psicóloga y coach expone, desde las primeras páginas del libro, un método sencillo y ameno que ayudará al lector a descubrir esas razones pero, además, cómo poder *cambiar su relación con la comida*. Y es que Eva ha sufrido en sus propias carnes el problema del sobrepeso:

“Quien no ha pasado esta situación no sabe que, a veces, puede ser un infierno, pero un infierno no porque te sobren 3 kilos o 60 kilos, sino porque la lucha constante para bajar de peso agota en todos los sentidos”, dice Eva.

Con su propia experiencia (la autora ha adelgazado casi 70 Kgs de peso), ha desarrollado un método que permite a toda persona, sea cual sea su sobrepeso, identificar y cambiar esas causas: No es un método, no es un procedimiento, no es una dieta, no es un compendio de pautas de vida sana. A diferencia del resto de libros de ayuda a adelgazar, «Soy más lista que el hambre» presenta un proceso para que sea el propio lector quien defina cuál es la vida sana para él, cómo lo va a conseguir y qué herramientas usará.

Estamos ante uno de esos casos en que el boca-oreja es muy efectivo. «Soy más lista que el hambre» es un libro que, ante todo, son los propios lectores los que lo recomiendan. Fresco, diferente, muy bien escrito pero sobre todo con la sinceridad de alguien que ha vivido la incapacidad de bajar peso durante años.

En esta época de operación bikini en la que estamos deseosos de nuevos métodos, la metodología para adelgazar que propone la autora se encuentra en uno de esos libros que se abre paso sin prisa pero sin pausa. Porque como dice el Dr. José María Sánchez Mateos en su web Médico y Librero, es *“un libro que debería ser la lectura obligada antes de comenzar cualquier dieta de adelgazamiento porque al final eres tú como persona y no tu estomago el que decide lo que vas a comer hoy y sobre todo si seguirás comiendo lo mismo mañana.”*

Una obra dura, realista y sincera no exenta de humor que convence a los lectores. Un libro de cabecera para cualquier persona con problemas de peso.

Más información

prensa@soymaslistaqueelhambre.com

www.escueladebienestarysalud.com

www.evacamposnavarro.es
