



Dicen que la experiencia es un grado y es que gracias a la experiencia conocemos mejor el asunto que tratamos. Se puede obtener un buen conocimiento a base de estudiar e hincar los codos, pero nadie como el que vive una situación, sabe después como afrontarla.

Este es el caso de este autor, **Jesús Javier Díaz** nos habla de cómo perder peso y lo hace de una forma novedosa y que parte de su propias vivencias. Muchos somos los que hemos seguido dietas pero pocos somos los que nos hemos parado a estudiar o reflexionar el porqué se producen esos excesos de kilos, en muchos casos sin explicación aparente.

**“A mí me engorda hasta el agua”**. Ésta es una frase que muchos decimos y ahí nos quedamos, Jesús J. Díaz va más lejos y analiza, estudia y da una solución coherente a estos problemas de peso y salud y se aleja de algunos consejos típicos y tópicos de médicos y dietistas, leyendas urbanas y exhortaciones de unos y otros que para lo único que parecen servir es para engordar las carteras de algunos. En este libro Jesús J. Díaz habla claro desmitificando en algunos casos muchas de las creencias más asentadas y dando pistas para la realización de una correcta dieta y alimentación que por ende nos lleva a realizar un saludable método de vida, sin apenas sacrificios y con un método probado por él y que ahora quiere hacer llegar a todo el mundo.

**Jesús J. Díaz Rico, es divulgador científico e investigador, creador del método de la “Reconducción Alimenticia”. Es experto en nutrición aplicada, dietas de adelgazamiento y nutrición en general, siempre desde un punto de vista no facultativo siguiendo la investigación que ha experimentado en sí mismo, encontrando una solución, definitiva, eficaz y científica probada en su misma persona probando su perfecta funcionalidad, y consiguiendo un objetivo de pérdida de 40 kg sin recuperarlos, sin hacer cambios drásticos en las dietas.**

Es este un libro que a nadie dejará indiferente y que a muchos les servirá de guía.