

JAIME BRUGOS (Madrid, 1939) abrió su primer gimnasio en 1962, año en que empezó a practicar su verdadera pasión: la nutrición y la preparación física. Sus primeros estudios estuvieron orientados a la medicina natural y la herbodietética.

Entonces se pasó a la macrobiótica y al higienismo, estudiando a fondo y convirtiéndose en fiel seguidor de todas las dietas que fueron apareciendo.

A los cuarenta años, incapaz de evitar que su cuerpo alcanzara los 96 kilos, se sentía decepcionado. Decidido a descubrir la verdadera causa de su fracaso rompió con las teorías aprendidas para analizar, con espíritu crítico, el proceso de la digestión y del metabolismo de las grasas, los carbohidratos y las proteínas.



Tras años elaborando dietas para deportistas y alimentos complementarios, y orientando todas sus investigaciones hacia los efectos de la nutrición sobre la salud, el adelgazamiento y la longevidad, en 1992 creó un sistema nutricional propio que divulgó en su libro Dieta isoproteica. Adelgace definitivamente con salud.

Durante los últimos trece años ha trabajado con el problema de la obesidad mórbida en los Estados Unidos, donde realizó un doctorado (Ph.D.) en nutrición y descubrió la megarexia (estar gordo pero no verlo), enfermedad crónica tan peligrosa como la anorexia, pero mucho más extendida. Este libro resume toda su experiencia y nos enseña a mejorar nuestra salud eliminando paulatinamente la grasa, hasta en los casos más extremos.

- ✓ Primer libro de dietas que da prioridad a una perfecta nutrición y regeneración celular para retrasar el envejecimiento.
- ✓ Propone una dieta nueva, muy efectiva y fácil de utilizar: la dieta isoproteica.
- ✓ Un sistema muy avanzado que perfecciona y mejora sustancialmente los resultados de las últimas dietas "bajas en carbohidratos".
- ✓ Analiza exhaustivamente las carencias nutricionales que provocan todas las enfermedades degenerativas y la manera de protegerse contra ellas.
- ✓ Denuncia de forma documentada la invasión de "alimentos basura": "calorías vacías" que arruinan nuestra salud y la de nuestros hijos.
- ✓ Enseña a evitar los cinco grandes errores de la dietética moderna.
- ✓ Destaca la importancia de que los padres aprendan a controlar lo que comen sus hijos.