

«SOLO NECESITAS PERDER PESO»



Aubrey Gordon

SINOPSIS

Una guía inteligente y necesaria para desmontar los mitos comunes contra las personas gordas y vencer la gordofobia en la vida cotidiana. «Este libro debería estar en la biblioteca de todas las escuelas, en la sala de espera de todos los consultorios médicos y, por supuesto, en tu estantería». Glamour Aubrey Gordon, presentadora del popular pódcast de salud y cultura pop Maintenance Phase, escribe este libro esencial para combatir la discriminación por el volumen corporal y otras formas de opresión sistémica.

"Solo necesitas perder peso" es un texto crítico e inteligente, para lectores de todas las tallas, que mediante datos científicos cuestiona los principales mitos sobre la gordura:

«Estar gordo es una elección».

«A los gordos no les gusta ir al médico porque no les gusta oír la verdad».

«Estamos en medio de una epidemia de obesidad».

«La aceptación de la gordura glorifica la obesidad».

Además de dismantelar el sesgo antigordura arraigado en nuestra forma de pensar y de tratar a las personas, este texto ayudará a quien lo lea a construir una comunidad libre de estereotipos. Reseñas: «Mordaz y perspicaz, este libro hará reflexionar a los lectores sobre sus propios prejuicios».

425MAGAZINE

«Una guía clara y apasionada para combatir los estereotipos negativos sobre el tamaño corporal».

Publishers Weekly

«Un tratado provocador sobre la gordura que dará mucho que pensar a los lectores de todos los tamaños».

Booklist

«Una excelente herramienta para quienes trabajan para poner fin al sesgo contra las personas gordas».

Shelf Awareness

«Lectura obligatoria para cualquiera que haya sentido la tentación de dar consejos sobre pérdida de peso o esté cansado de recibirlos».

The Skimm...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VSPM] AFIRMACIÓN PERSONAL, MOTIVACIÓN, AUTOESTIMA Y ACTITUD MENTAL POSITIVA
EAN	9788425370731
Status	Disponible
Páginas	272
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/03/2026