

EDICIONES  
**OBELISCO**

**DRA. CARMEN TORREJÓN**  
**DR. JOAQUIM VALLS**

*Ligera*  
**mente**

EDICIONES OBELISCO



*Incluye el Plan adelgaza comiendo bien  
TORREJÓN-VALLS®  
para que mantengas tu peso-salud en el tiempo*

PV.P 12€

**LIGERA MENTE**

**Dra Carmen Torrejón y Joaquim Valls**

## Las claves para adelgazar comiendo bien

¿Por qué una dieta que supuestamente ha ayudado a miles de personas parece no funcionar a todos por igual? ¿Existen metabolismos diferentes?

Decía *Albert Einstein* que si buscas resultados distintos, no debes hacer siempre lo mismo. Y precisamente este es el punto de partida de **Ligera mente**: un cambio de chip. Lejos de apoyar las famosas dietas milagro apuesta por un plan que huye de la monotonía pero a la vez consigue resultados motivadores semana tras semana.

**El sobrepeso y la obesidad se han convertido en la pandemia del siglo XXI, afectan a una de cada dos personas. Por combatirlo el doctor Valls y la doctora Torrejón han ideado este novedoso método.**

Este libro une los conocimientos de la Dra. Carmen Torrejón, médica y fundadora del centro médico-estético Starbene y del Dr. Joaquim Valls, economista y especialista en Reeducción del Inconsciente mediante el Método Grafotransformador, además de autor de los *best seller Maravillosa mente* y *Emocional mente*, de Ediciones Obelisco. Ambos profesionales nos cuentan, de una forma amena y sobre todo útil, cómo convertirse en una persona delgada y conseguir mantener una línea excelente y duradera, desmitificando por el camino los tópicos tantas veces escuchados por todos muy a pesar nuestro; ni todo lo bueno engorda ni hay que sufrir para conseguir el peso deseado.

**Para los que padecen sobrepeso, obesidad o sufren obesidad mórbida y se han pasado media vida haciendo dieta sin conseguir el peso deseado, o haciendo régimen y adelgazando y engordando otra vez a medio plazo, este libro es una buena noticia.**

El Plan adelgaza comiendo bien Torrejón-Valls suma las virtudes de la Dieta Starbene, creada por la Dra. Torrejón, fácil de llevar a cabo y empíricamente probada, con los revolucionarios descubrimientos científicos del Dr. Valls enfocados a la reeducación del inconsciente mediante el método grafotransformador Kimmon.

¿El resultado? Una técnica que ha ayudado ya a miles de personas no solo a recuperar su peso ideal sino también la confianza en ellas mismas para llevar una vida sana: **¡Y sin renunciar a los bocadillos de embutido ibérico!** Tal y como dice el propio Dr. Valls, *Ligera mente* conseguirá engrosar nuestro acervo intelectual sin provocar ni una pizca de sobrepeso físico.

«Si estás deprimido, estás viviendo en el pasado. Si estás ansioso, estás viviendo en el futuro. Si estás en paz, estás viviendo el presente».

Lao Tsé

«Come poco y cena más poco, que la salud de todo el cuerpo se fragua en la oficina del estómago».

Miguel de Cervantes

Con Starbene de la Dra. Torrejón se puede conseguir:

- Adelgazar hasta el peso salud de una manera sencilla, individualizada, supervisada por un médico, y en pocos meses.
- Remodelar la figura sin medicamentos ni cirugía...
- Y sin pasar hambre y comiendo bien.

Con Pensarbene del Dr. Valls se puede conseguir:

- Reeducar el inconsciente, supervisado por un coach-médico, para alcanzar el peso deseado en nueve meses.
- Hábitos mentales y estrategias automáticas para no recaer en el tiempo.
- Y con ejercicios caligráficos de solo 15 minutos al día.

"Desde siempre he comido poco, y a la pregunta habitual de los camareros al final del menú, "¿Postres o café?", siempre he respondido: "un café. Solo, por favor". Pero en el año 2006, marcado por el repentino fallecimiento de mi madre, y que, simultáneamente, fue para mí una época de sinsabores profesionales, empecé a pedir un plato de nata con chocolate, de modo que aumenté de la talla 50 de traje a la 54".

Carmen Gerez (prologuista del libro y esposa del Dr. Valls)



El doctor **Joaquim Valls** nació en Barcelona en 1959. Es economista, especialista en Reeducación del Inconsciente mediante el Método Grafotransformador, máster oficial en Sociedad de Conocimiento y de la Información, periodista de radio y televisión; presidente del Instituto Kimmon para la educación de la inteligencia emocional, director del Máster en Desarrollo Directivo, Inteligencia Emocional y Coaching en la Escuela de Administración de Empresas, tanto en su sede en Madrid como en la de Barcelona; conferenciante, escritor y grafólogo. Es el creador del Método Kimmon para la reeducación de la caligrafía, y recientemente ha publicado en Obelisco los *best seller* *Maravillosa mente* y *Emocional mente*. Además tiene en su haber cuatro superventas más: *Buenos días y buena letra: cómo transformar la escritura para mejorar la vida*; *Buenas noches y buena suerte: cómo atraer la fortuna mientras duermes*; *Buena mente: conviértete en un líder como Pep Guardiola con el método Kimmon* y *Buena letra y buena vida: cómo escriben las personas de éxito*.

<http://www.quimvalls.com/>



La doctora **Carmen Torrejón** realizó su formación como médica en la Universidad de Sevilla, apasionada de la estética, siempre avalada por su profesión y entusiasmo llega a dirigir un equipo de veinte médicos e introduce en él la colaboración médico-esteticista. Más tarde, funda el centro médico Starbene®. A lo largo de los años complementa su formación académica con la titulación Máster en Medicina y Cirugía Cosméticas, Máster en Dietética y Nutrición y formación en Medicina Bioenergética y Homotoxicología. Interviene activamente como ponente en congresos y sesiones científicas. <http://starbene.es/es/doctoracarmenorrejon.html>

Si quieres una entrevista con los autores, no dudes en contactar conmigo.

Bibiana Ripol

 Promoción cultural	
C/Agregación, 2, Át.1ª 08041 Barcelona bibiana@ripol.es	Tel.93 368 84 66 Móvil: 607 71 24 08 www.bibianaripol.com
 @bibiripol	 /bibiana.ripolsainz