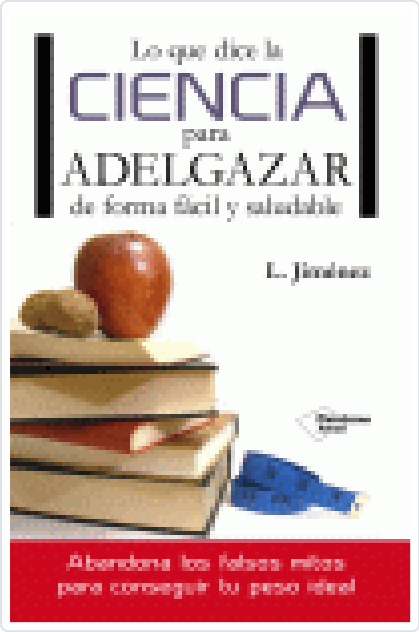
LO QUE DICE LA CIENCIA PARA ADELGAZAR DE FORMA FACIL Y SALU



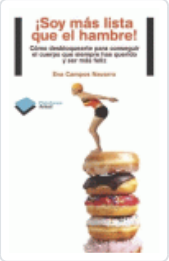
JIMENEZ, LUIS

SINOPSIS

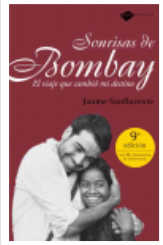
Este no es un libro de dietas. Es un libro de divulgación sobre obesidad y nutrición que le ayudará a adelgazar y a ser su propio nutricionista. En él no encontrará obviedades y consejos inútiles como ½para adelgazar hay que comer menos y hacer más ejercicio+, sino que conocerá los últimos descubrimientos e investigaciones científicas, algunos de ellos sorprendentes y poco conocidos, que le darán las claves para combatir el sobrepeso y cuidar su salud. Basándose en los últimos estudios, la obra ofrece respuestas a las siguientes preguntas: +Realmente qué nos engorda y qué nos hace adelgazar? +Cuál es la forma más saludable de alimentarse? +Qué otros comportamientos afectan al sobrepeso y la obesidad? +Cómo se puede adelgazar sin esfuerzo y mantener el peso a largo plazo? +Qué significa realmente comer bien? +Cómo se deben diseñar y organizar las comidas? Adelgazar y comer de forma saludable puede ser muy satisfactorio y más fácil de lo que se piensa si nos olvidamos de las dietas extravagantes y de los consejos anticuados y seguimos lo que dice la ciencia. ...

Editorial	PLATAFORMA EDITORIAL
Materia	CIENCIAS
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788416096749
Status	Disponible
Páginas	236
Tamaño	140xx20 mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	18,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/09/2014

Títulos relacionados



SOY MAS LISTA QUE EL HAMBRE! (2ª EDICION)
CAMPOS NAVARRO, EVA



SONRISAS DE BOMBAY (17ª EDICION)
SANLLORENTE, JAUME

AHORA YO (6ª ED)
ALONSO PUIG, MARIO

VIVIR LA VIDA CON SENTIDO (4ª ED)
KUPPERS, VICTOR