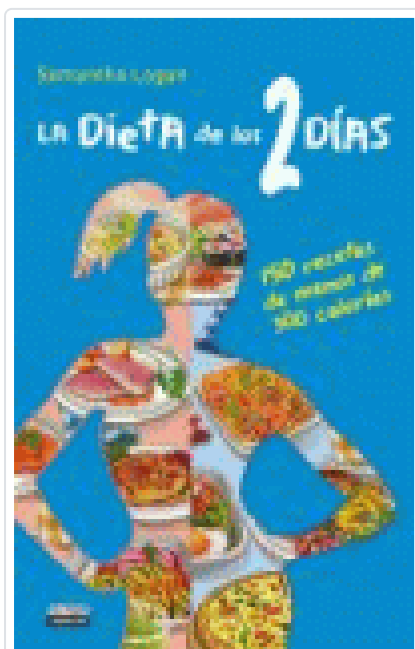


DIETA DE LOS 2 DIAS, LA. 150 RECETAS DE MENOS DE 300 CALORI



SAMANTHA LOGAN

SINOPSIS

Las recetas que hicieron adelgazar a Angelina Jolie. La dieta de los 2 días, también conocida como dieta 5:2, dieta rápida o dieta del ayuno intermitente, consiste en hacer una restricción de calorías dos días a la semana, en los que se ingieren entre 500 y 600 calorías, y comer normal los cinco días restantes. Esta dieta, con la que se pierde peso rápidamente, se puso de moda después de que famosos como Angelina Jolie o Ben Affleck reconocieran haberla puesto en práctica. La Dieta de los 2 días. 150 recetas, enseña qué comer en esos días bajos en calorías. Platos ligeros pero apetitosos para adelgazar sin renunciar al placer de disfrutar con la comida. Con 150 nutritivas recetas, ninguna de ellas de más de 200 calorías por ración, dispondrás de una amplia variedad de opciones para el desayuno, el almuerzo, la cena y los aperitivos en estos dos días cruciales. Al reducir el consumo de calorías sólo dos días a la semana se acelera la capacidad de quemar grasa del cuerpo, pero al mismo tiempo se evita la sensación de estar a dieta. El libro cuenta con recetas de deliciosos platos como el pollo al ajillo con jengibre y miel o la coliflor asada con pimientos, para disfrutar de menús llenos de sabor en los días de restricción calórica. Todas las recetas son sabrosas y muy fáciles de hacer incluso para quienes no tienen mucho tiempo disponible. Compartir: ...



Editorial	PAIS AGUILAR, S.A.
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788403513853
Status	Descatalogado
Páginas	224
Tamaño	150x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	13,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/01/2014

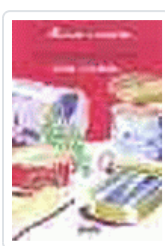
Títulos relacionados



MANUAL DE
PRIMEROS
AUXILIOS-CRUZ
ROJA



RUTAS POR LA
COSTA DE
ANDALUCIA



COCINAR CON
LATAS (COCINA
EXPRESS)
LINCOLN, CRIS



RECETAS PARA NO
ENGORDAR (COCINA
EXPRES)
LINCOLN, CRIS