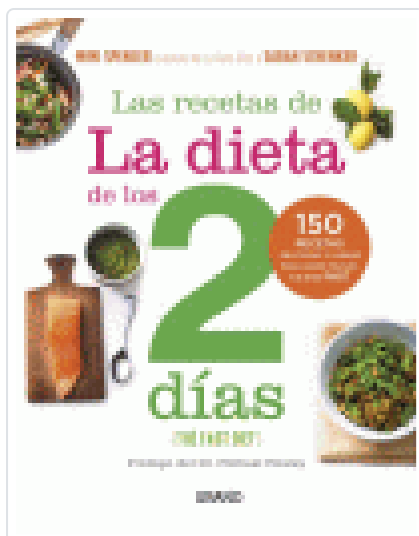


RECETAS DE LA DIETA DE LOS DOS DIAS



SCHENKE, SARAH / SPENCER, MIMI

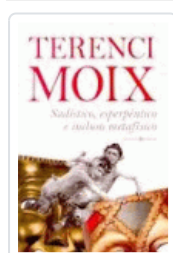
SINOPSIS

Tras la fantástica acogida de La Fast Diet, el libro que propone el ayuno intermitente como alternativa a las dietas engorrosas y poco efectivas, la autora Mimi Spencer, junto con la nutricionista Sarah Schenker, nos trae ciento cincuenta recetas sencillas y deliciosas especialmente creadas para los días de ayuno. El principio de la dieta Fast es muy simple: ingerir dos días de cada siete un cuarto de las calorías habituales, una forma de semiayuno basada en sólidas investigaciones nutricionales que permite perder kilos rápidamente sin sacrificar masa muscular. Para ayudar a los seguidores de La Fast Diet a planificar sus días de ayuno, las autoras han elaborado ciento cincuenta propuestas tan nutritivas como accesibles pensadas para ingerir un máximo de 500 calorías diarias sin pasar hambre ni sufrir ansiedad, incluida una sección de comidas extra rápidas. Un complemento imprescindible para empezar hoy mismo la dieta más flexible, eficaz y poco restrictiva: la dieta Fast. ...



Editorial	URANO
Materia	<Genérica>
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788479538538
Status	Disponible
Páginas	224
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	04/02/2014

Títulos relacionados



SADISTICO, ESPERPENTICO E INCLUSO METAFISICO
MOIX,TERENCI



SECRETO DE CHANEL Nº5, EL MAZZEO,TILAR J



EFEECTO MOZART PARA NIÑOS, EL DON CAMPBELL



COACHING. HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO
DILTS, ROBERT