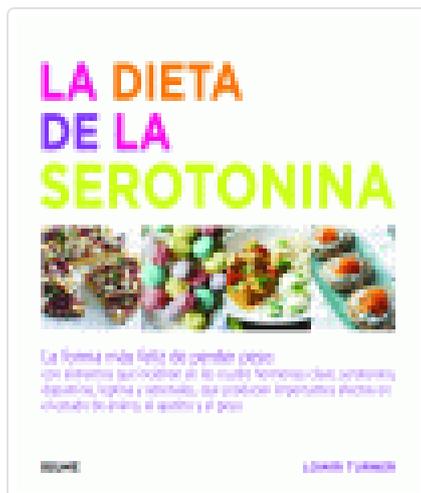


# DIETA DE LA SEROTONINA, LA



**TURNER, LOWRI**

## SINOPSIS

Un libro que le guiará por el buen camino hacia una pérdida de peso efectiva, con alimentos que incidirán en las cuatro hormonas clave, serotonina, dopamina, leptina y adrenales, que producen importantes efectos en el estado de ánimo, el apetito y el peso. Olvídense de los desayunos tristes, los almuerzos deslucidos y las cenas poco satisfactorias: presentamos una dieta que puede poner una sonrisa en su cara. Descubra más de 70 recetas deliciosas que equilibrarán sus hormonas de forma natural. Este libro explica cómo el desequilibrio entre ciertas hormonas, como la serotonina, la dopamina, la leptina y las hormonas adrenales, puede aumentar su apetito y producirle ataques de hambre repentinos que pueden causar que el cuerpo reduzca su proceso natural de quemar grasas. Olvídense de las dietas que le dejan hambriento, depresivo y que le hacen adoptar malos hábitos alimentarios. Permita que la autora le enseñe a sentirse bien mientras disfruta de apetitosas comidas repletas de ingredientes que favorecen el equilibrio hormonal. á Empiece por completar el cuestionario para identificar qué hormonas debe equilibrar, luego siga una dieta de 14 días y observe cómo va perdiendo peso. Una vez que haya alcanzado su talla ideal, puede seguir una dieta de por vida y establecer su nuevo régimen nutricional. Además, encontrará fabulosos consejos a lo largo del libro que le ayudarán a seguir su camino. á ...



Editorial	BLUME. NATURART, S.A.
Materia	GASTRONOMIA Y COCINA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788415317715
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	180xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/02/2014

## Títulos relacionados



BUENA EDAD, UNA  
COMFORT



BUENA EDAD, UNA  
(CARTONE)  
COMFORT



SETAS GNB  
GRUNERT



SETAS GNB  
RUSTICA  
GRUNER