

MALDITO AZÚCAR

Bravo, Víctor



SINOPSIS

El doctor Víctor Bravo lleva un tiempo ya ayudando a las personas a volver a su esencia saludable. A su poderoso saber médico aúna una didáctica genial y un profundo conocimiento de la mente. Por eso su método es tan exitoso. RAFAEL SANTANDREU, autor del best seller No hagas montañas de granos de arena Hace unas décadas las grasas se convirtieron en el gran enemigo de una alimentación saludable. Hoy en día ese sambenito recae sobre los carbohidratos y, en especial, en el azúcar, a los que se considera responsables últimos de la epidemia actual de obesidad y diabetes tipo 2. Pero el azúcar no es el único culpable, y la realidad es que la mayoría de la gente no tiene ni idea de cómo llevar una alimentación saludable. No saben si el azúcar es tan bueno o malo como se dice, ni conocen el engaño que hay detrás de los productos bio, eco, light, zero, integrales o sin azúcar. Si llevas toda la vida siguiendo las recomendaciones de supuestos gurús y saltando de dieta en dieta, estás de suerte: Maldito azúcar explica la metodología que funciona para perder peso y controlar los niveles de glucosa sin tener que seguir una dieta que excluya un montón de alimentos prohibidos. El sistema de trabajo del doctor Bravo, basado en la generación de hábitos saludables de ejercicio y nutrición, es un camino seguro que mucha gente antes que tú ha recorrido con éxito....



Editorial	GRIJALBO
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788425369117
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	215x140x20 mm.
Precio (Imp. inc.)	22,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/03/2025