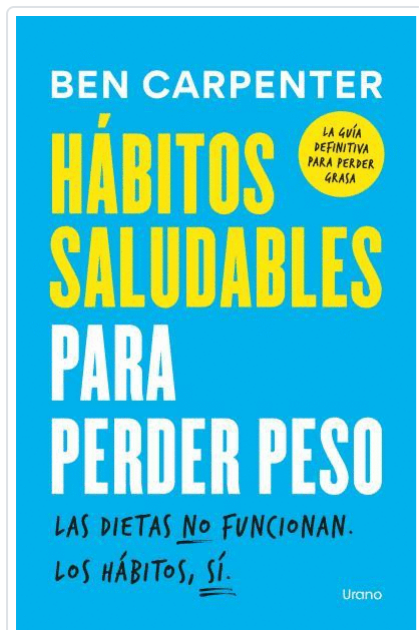


# HÁBITOS SALUDABLES PARA PERDER PESO



**Ben Carpenter**

## SINOPSIS

Los buenos hábitos son poderosos. Traen consigo cambios paulatinos, hasta que se convierten en algo natural. Pero cuando hablamos de perder grasa, muchas veces nos centramos en evitar los malos hábitos. Constantemente nos llegan artículos y vídeos que nos dicen por qué una comida es mala, o por qué otra es buena, o incluso qué comidas son puro veneno. Eso hace que Internet sea un espacio complicado cuando buscamos consejos básicos sobre nutrición. De hecho, no es de extrañar que muchos de nosotros nos sintamos confundidos sobre qué debemos comer. Ben Carpenter es entrenador de fitness, amante de la investigación y una fuente confiable de información sobre la pérdida de grasa. Ha dedicado toda su vida adulta al mundo del fitness, investigando la verdadera ciencia detrás de la pérdida de grasa y respondiendo preguntas con respuestas simples y objetivas. El argumento de Ben es claro: no existe una dieta perfecta para bajar de peso. Ni la dieta baja en carbohidratos, ni la cetogénica, ni la baja en grasas, ni el ayuno intermitente. Todas pueden dar resultados a corto plazo, pero a largo plazo suelen perder efectividad. Por eso, es crucial contar con motivadores más sólidos y sostenibles que nos ayuden de manera continua. Este libro te permitirá comprender cuáles son los hábitos que debemos seguir para conseguir perder grasa de manera efectiva y saludable....



Editorial	URANO
Materia	[MBNH3] DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
EAN	9791387662196
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	16,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	20/01/2026