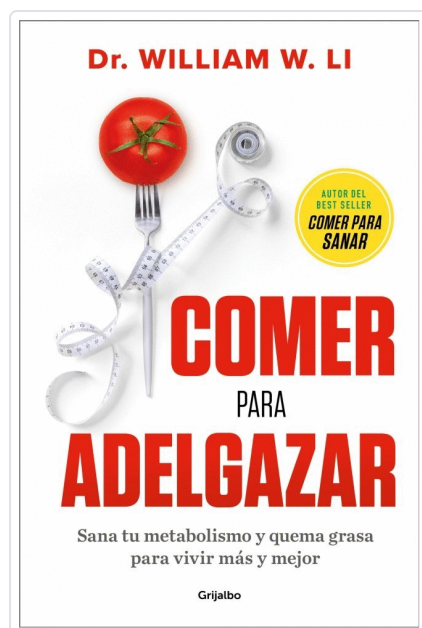


COMER PARA ADELGAZAR



Dr. William W. Li

SINOPSIS

El doctor William Li, autor del best seller Comer para sanar, muestra en este libro la base científica que explica cómo alimentarse para lograr una pérdida de peso saludable y duradera. En su primer y revolucionario libro, el doctor Li exploró el poder de los alimentos como medicina. Ahora, en Comer para adelgazar, presenta los nuevos descubrimientos científicos sobre el metabolismo y la pérdida de peso, y desvela datos sorprendentes: * La grasa corporal saludable puede ayudarte a perder peso.

* Tu metabolismo a los 60 puede ser tan eficiente como cuando tenías 20.

* Las dietas intermitentes o de «efecto yoyó» pueden beneficiar tu salud.

* Un ayuno de 8 horas puede ser tan efectivo como uno de 12.

* Perder solo un poco de peso puede tener grandes efectos en tu bienestar. Este libro demuestra que añadir los alimentos adecuados a tu dieta puede sanar tu metabolismo, reducir la grasa perjudicial y mejorar tu longevidad, ayudándote a sentirte (y verte) mejor que nunca. --- Tanto informativo como práctico, Comer para adelgazar ofrece: * Un plan de comidas de cuatro semanas diseñado para amantes de la buena mesa.

* Consejos de compra y sustituciones inteligentes para el día a día.

* Más de un mes de recetas deliciosas y fáciles de preparar. Lo que dicen los expertos: «En Comer para adelgazar, el Dr. William Li revela un descubrimiento revolucionario: los mejores "medicamentos" del mundo para perder peso están en tu nevera y en tu despensa».

Dr. Mark Hyman, autor best seller de Vive joven

«Con su estilo claro y accesible, el Dr. Li comparte datos sorprendentes y descubrimientos estimulantes que nos enseñan a todos cómo comer para adelgazar».

Dr. Sanjay Gupta, profesor de Neurocirugía en la Universidad de Emory y autor best seller

«Si estás listo para decir adiós a la montaña rusa de las dietas y crear un plan sostenible y eficaz, considera este libro tu hoja de ruta hacia el éxito».

JJ Virgin, autora de best seller de The New York Times

«Comer para adelgazar ofrece consejos prácticos para comer mejor, mejorar nuestra salud...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788425372599
Status	Disponible
Páginas	512
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	22,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/03/2026