

MI DIETA YA NO COJEA



SANCHEZ GARCIA, AITOR

SINOPSIS

Alimentarse de forma correcta es muy complicado, más aun teniendo en cuenta que vivimos rodeados de mitos y pequeños engaños relacionados con la nutrición que lo convierten en una tarea más ardua si cabe. En Mi dieta cojea, Aitor Sánchez nos demostró que desmontar estos mitos no es tan difícil y que dejar de comer tan mal como lo hacemos es posible. Pero +cómo? En este nuevo libro, el nutricionista de moda nos propone diez sencillos pasos para recuperar el control y conseguir que nuestra dieta deje por fin de cojear. Dividido en tres niveles y un bonus track especial para nutrifrikis, aprenderemos no solo a reorganizar nuestra despensa o a leer etiquetas, sino que además descubriremos recetas muy útiles y consejos prácticos para ordenar el caos nutricional en el que nos ha sumido la industria. Los más atrevidos, además, tendrán la oportunidad de aprender cómo conseguir que sus necesidades nutricionales vayan de la mano de sus más profundas convicciones políticas, sociales y medioambientales. ¡Ha llegado el momento de dar un nuevo paso y ponernos manos a la obra! Y es que Mi dieta ya no cojea es mucho más que un libro, es una guía práctica con la que podremos armarnos de recursos para combatir las adversidades nutricionales que acechan en cada esquina y conseguir por fin llevar una dieta saludable. ...

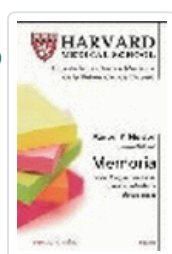


Editorial	PAIDOS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788449334276
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	155x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	17,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/02/2018

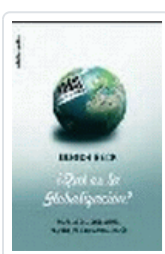
Títulos relacionados



COLESTEROL (HARVARD MEDICAL SCHOOL)
FREEMAN, M



MEMORIA (HARVARD MEDICAL SCHOOL)
NELSON, A



QUE ES LA GLOBALIZACION?



CREATIVIDAD DE BONO, E.