

ALIMENTACIÓN INTUITIVA



COMBREMONT, NOEMIE

SINOPSIS

Muchas dietas no funcionan e, incluso, algunas provocan el efecto contrario al deseado: frustración, baja autoestima, remordimientos e, incluso, a veces, unos kilos de más. La alimentación intuitiva pretende instaurar una relación positiva con la comida, recuperar las sensaciones que las dietas han pervertido y crear nuevos hábitos alimentarios sanos sin centrarse en la pérdida de peso. Según este enfoque, si aprendes a escuchar a tu cuerpo y a respetar las necesidades de tu organismo, no existen alimentos $\frac{1}{2}$ prohibidos+ y, por tanto, gracias al sentido común y a la ausencia de restricciones, el peso se estabilizará de forma natural. Descubre con 65 apetitosas y sencillas recetas el camino hacia la alimentación intuitiva. Prepáralas y... ¡disfrútalas sin remordimientos! ...



Editorial	LAROUSSE
Materia	[WBH] COCINA SANA Y CON ALIMENTOS INTEGRALES / ALIMENTACIÓN SANA
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788419436658
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	195xx13 mm.
Peso	537
Precio (Imp. inc.)	23,05€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/04/2023

Títulos relacionados



PATCHWORK CON DAMI RUIZ, RUIZ NAVARRO, DAMIANA



LIBROS PELIGROSOS TALLÓN, JUAN



CANCIONES PARA ENMARCAR URRUTIA VALENZUELA, JAIME



LAROUSSE DE LOS RECORDS VV.AA.