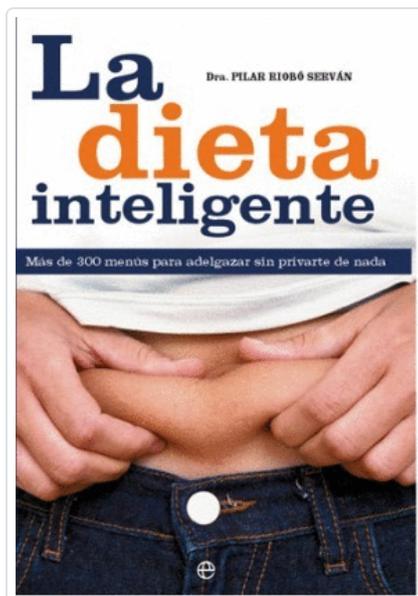


DIETA INTELIGENTE, LA



Riobó, Pilar

SINOPSIS

Más de 30.000 ejemplares vendidos Pilar Riobó, una de las mejores especialistas y expertas en Endocrinología y Nutrición, tanto en el ámbito nacional como internacional, te enseña en este libro a comer con la dieta inteligente o por intercambios, sin tener que realizar un régimen estricto. Una dieta mediterránea y equilibrada con la que podrás comer de todo, pero bien, de forma racional, práctica y variada, y no privarte de algunos pequeños homenajes de vez en cuando. Con la ayuda de las tablas de intercambios para cada grupo de alimentos, tú mismo confeccionarás ricos menús de acuerdo a tus necesidades calóricas reales. Mejorará tu salud y perderás entre 2 y 4 kilos al mes, sin recuperarlos....



Editorial	ESFERA DE LOS LIBROS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788413848310
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	190x120x150 mm.
Precio (Imp. inc.)	7,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	13/06/2024