

# HE DECIDIDO ADELGAZAR. AHORA SI Y PARA SIEMPRE



## COHEN, JEAN MICHEL

### SINOPSIS

El bestseller n.º1 en Francia, donde ya ha desbancado a la polémica dieta Dukan. Apúntate a la revolución dietética del doctor Cohen y disfruta de tu cuerpo. La revolución en el arte del adelgazamiento ya está aquí, y además está marcando tendencia. Tú puedes adelgazar es un recetario útil e inteligente para cualquier persona con sobrepeso. Si estás harto de pasarte horas en la cocina y en la farmacia, ésta es tu oportunidad para mejorar tu régimen y reducir los efectos secundarios de llevar una dieta desordenada. Porque tanto las historias personales como las razones de querer estar delgado son siempre singulares, el doctor Jean-Michel Cohen propone dietas a medida, simples, inteligentes y a veces sorprendentes, para que cada uno encuentre en sí mismo la solución que le permita adelgazar sin sentirse frustrado. Tú puedes adelgazar te enseña algo más que la elaboración de platos sencillos, baratos, equilibrados y sabrosos que puedes preparar con la ayuda de tu instinto, te indica lo que te conviene y lo que no con las recomendaciones básicas del doctor Cohen ...



Editorial	PLANETA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408109235
Status	Disponible
Encuadernación	Otros
Páginas	336
Tamaño	150x0x mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/01/2012

### Títulos relacionados



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)

ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)

HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)

TEIXIDOR, EMILI



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)

SIERRA I FABRA, JORDI