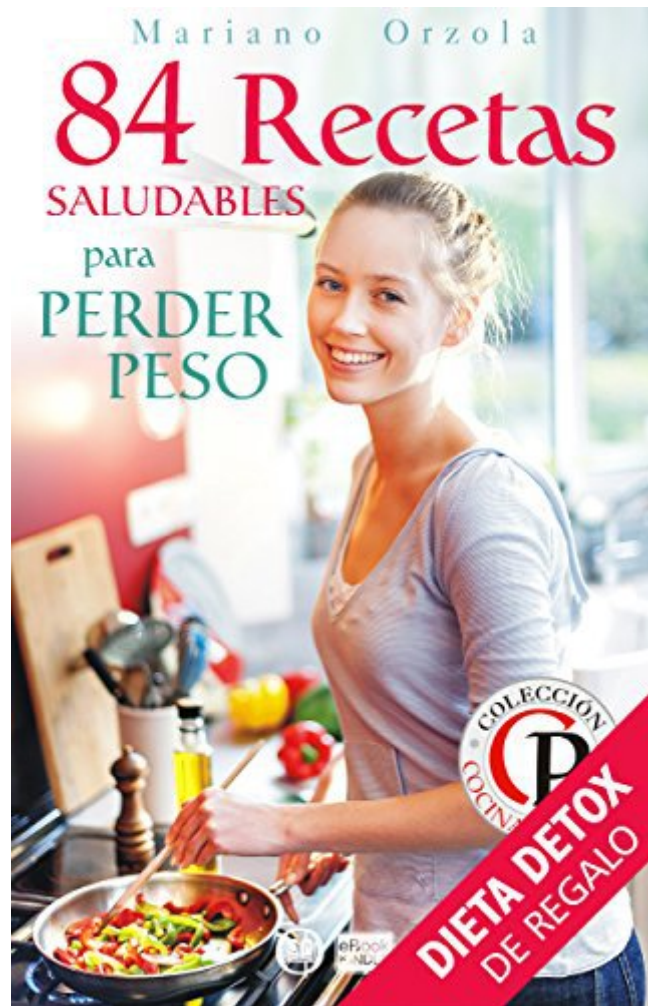


84 RECETAS SALUDABLES PARA PERDER PESO (Colección Cocina Práctica)



Fecha de publicación: 16 septiembre, 2016

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 134

Idioma: Español

PDF

Un libro fantástico que presenta una selección de 84 recetas livianas y nutritivas para perder peso y cuidar la silueta, categorizadas por sus ingredientes y características culinarias principales. El libro de cocina ideal para todos aquellos que desean degustar comidas sabrosas y al mismo tiempo eliminar los kilos de más.

La calidad y cantidad de los alimentos que ingieres diariamente determinan tanto tu estado físico como tu predisposición anímica. Esto no implica seguir una dieta estricta para sentirte bien, sino todo lo contrario. Los secretos para que tu alimentación diaria sea saludable son fáciles de seguir y no requieren ningún esfuerzo adicional, pues sólo debes saber seleccionar los mejores alimentos para tu dieta diaria. El resultado que obtienes es muy alentador: cuerpo

definido y salud perdurable.

Este libro incluye un compendio de recetas para preparar ensaladas, platos mixtos con vegetales, pescados, carne, pollo y pastas. Además incluye una docena de recetas con cereales y frutos secos y una selección de postres irresistibles.

Todas las recetas están presentadas de forma simple con el detalle de la preparación paso a paso.

También incluye GRATIS la increíble Dieta Detox, un plan de 2 semanas para depurar el organismo, eliminar kilos y recuperar la vitalidad. Descubre ya mismo este práctico recetario y disfruta de la experiencia gastronómica más saludable.

<http://yep.pm/HXRWu9Ld5/LqvWAY8xL.pdf.rar>