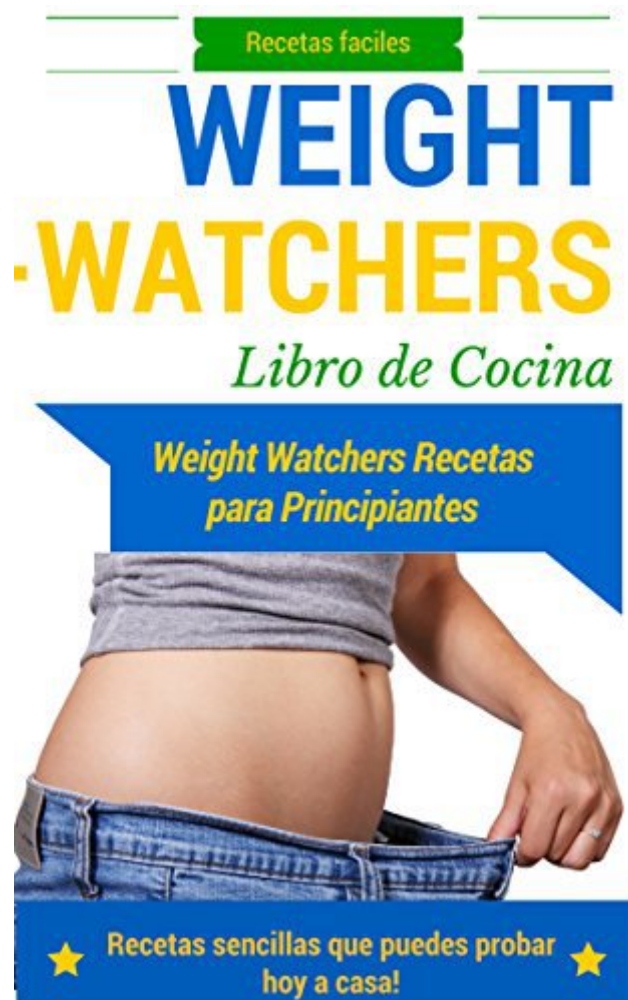


Perder peso: con la dieta Weight Watchers – Dieta y recetas para principiantes (Recetas para perder peso – Ideas para cuidar el peso nº 1)



Fecha de publicación: 14 octubre, 2015

Autor: Juan Perez

Longitud de impresión: 50

Idioma: Español

PDF

¿Cómo se supone que funciona esta dieta? ¿Qué implica la dieta Weight Watchers?

Sólo Hoy, es posible conseguir este éxito de ventas de Amazon por \$2.99. El precio regular es de \$4.99. Leer en su PC, Mac, smartphone, tableta o Kindle.

La dieta Weight Watchers fue fundada en 1963 por la estadounidense Jean Nidetch que tuvo la idea de juntarse con amigas y conocidas y adelgazar en grupo con el apoyo mutuo.

Desde que Jean Nidetch ideó este método en 1961 más de 30 millones de personas se inscribieron en las reuniones y consiguieron perder peso en todo el mundo

El término “ weight watchers ” significa literalmente “ vigilantes del peso ” . Los clubs weight watchers surgidos en New York, están esparcidos por todo el mundo.

En España Weight Watchers cuenta con la colaboración especial y asesoría médica del doctor Marius Foz Sala, catedrático de Medicina y especialista en Endocrinología y Nutrición de la Universidad Autónoma de Barcelona y presidente de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO).

La dieta tiene unos esquemas dietéticos establecidos por expertos y además, durante el programa de adelgazamiento, se aconseja consultar al propio médico personal para someterse a controles regulares.

Con el Points Plan todo lo que comes y bebes tiene una cantidad determinada de puntos. Puedes tomar lo que te apetezca siempre que no superes un número determinado de Puntos diarios.

No hay alimentos prohibidos y no se recomienda ningún medicamento.

Las reuniones semanales son la clave para adelgazar con éxito y mantenerse en el peso final, pues en compañía es más fácil.

Las tres fases de la dieta son:

Inicial: actualmente se ha suprimido. Originalmente había una lista especial de 700 alimentos que eran los únicos que se podían comer en esta fase. En cualquier caso se considera que estés en la fase inicial hasta que consigues perder el 10% de tu peso inicial

Adelgazamiento: No superar el tope de 20 – 30 puntos diarios.

Mantenimiento: No superar el tope de 50 puntos diarios. Se recomiendan dieciséis semanas

Aquí está una vista previa de lo que vas a aprender ...

Y mucho , mucho más!

Descargue su copia hoy!

Descarga este libro para un descuento de tiempo limitado de sólo
\$2.99 !

Ir a la parte superior de la página y haga clic en el botón naranja
"Añadir al carro " en la parte superior derecha para leer este libro
ahora!

Aprende hoy cómo puedes perder peso utilizando la dieta Weight
Watchers!

Tags: perder peso; weight watchers; weight watchers dieta; recetas
weight watchers; cocina; ideas recetas; recetas faciles; como cuidar
el peso; peso cocina; dieta nutritiva; diet saludable; dieta
mediterranea; dieta dukan; dieta alcalina; dieta alea; dieta paleo;
dieta para principiantes; dietas pare estupidos

<http://k2s.cc/file/61c7465385529/OVRzLe945.pdf.rar>