

Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y definitiva



Fecha de publicación: 24 enero, 2017

Editor: Editorial Planeta

Autor: Ángela Quintas

Longitud de impresión: 296

Idioma: Español

PDF

Después de dietas efectivas pero con consecuencias nefastas para la salud (y ajenas a la tradición alimenticia mediterránea), el público demanda más que nunca una dieta

definitiva, realista a medio y a largo plazo y, ante todo, saludable.

Ángela Quintas, nutricionista con más de dos décadas de experiencia, muy conocida por ser la dietista de los famosos y del cine y con una presencia notable en los medios, nos brinda un modelo de alimentación que va mucho más allá. Al contrario que las dietas milagro, el método de Ángela no es solo efectivo a corto plazo, sino que también es realista a medio y a largo plazo:

- es 100 % saludable.

- no tiene efecto rebote.

- reeduca nuestra forma de comer y de entender la alimentación.

Escrito en tono absolutamente divulgativo, con consejos muy prácticos y concretos y con ejemplos basados en casos reales (con los cuales todos nos podemos sentir identificados), este libro ayudará a que de una vez por todas hoy (y no mañana) empecemos a comer de manera saludable, consiguiendo y manteniendo nuestro peso ideal.

<https://k2s.cc/file/d1287f9604a19/H9AgucNDg.pdf.rar>