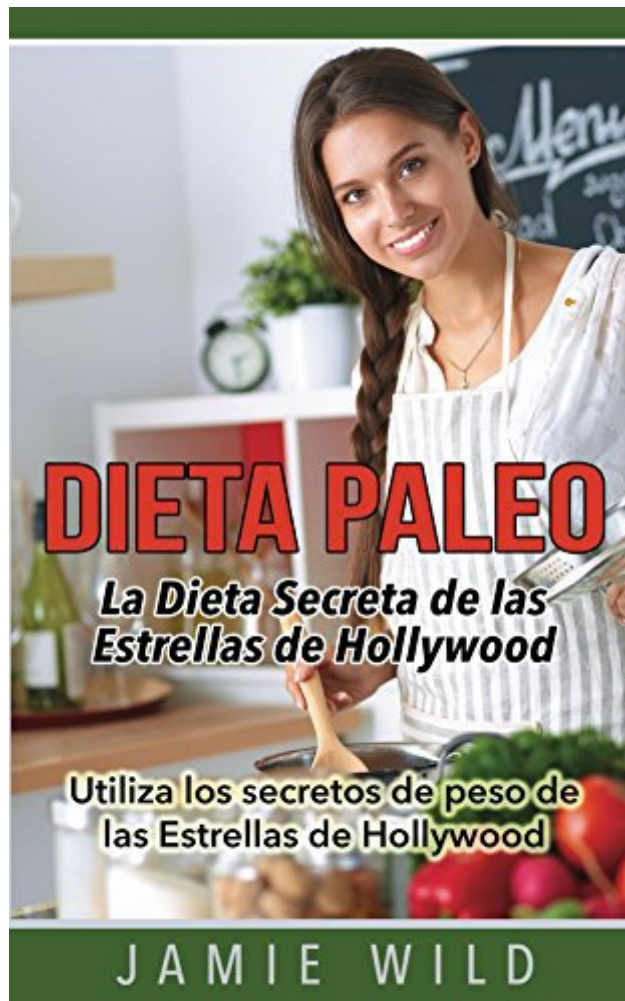


Dieta Paleo – La Dieta Secreta de las Estrellas de Hollywood: Utiliza los secretos de peso de las Estrellas de Hollywood



Fecha de publicación: 8 febrero, 2016

Autor: Jamie Wild

Idioma: Español

PDF

Los Talk shows, los comentarios de blogs y los libros han hecho de la ‘ Dieta Paleo ’ la dieta IT del año, incluso de la década. Amigos, colegas y estrellas por igual están evitando los alimentos procesados y llevando sus hábitos de consumo de regreso a la era Paleolítica, reprogramando sus cuerpos y haciendo cambios que los beneficien por los siguientes años. Aun así muy seguido los cómo y los porqués de este estilo de vida se dejan a un lado en favor de solo perder peso. Los beneficios de la salud en general de este acercamiento se pierden en el fervor de Hollywood, dejándonos a quienes buscamos perder peso y estar saludables un poco confundidos. Este compendio increíble y completo en este acercamiento de estilo de vida que lo abarca todo aclarará tal confusión, separando los hechos de los mitos.

- Hecho: Comer Paleo TE ayudará a perder peso.
- Hecho: Comer Paleo incrementará tu salud general.

- Hecho: Paleo no es una proposición de todo o nada – más una realidad 80/20.
- Ficción: Comer Paleo es aburrido e increíblemente restrictivo.

Lleno de información, historia, hechos y recetas, este libro es tu respuesta “ todo en uno ” para crear cambios durables en tu vida, de la Forma Paleo.

<http://yep.pm/fw7ktKji5/L03hKd9SP.pdf.rar>