

Dieta Paleo: Usa la dieta paleolítica adelgazar y cambiar tu vida.  
Incluye régimen de comidas. (Bajar de Peso, Quemar Grasa,  
Recetas)



Fecha de publicación: 15 marzo, 2016

Autor: David Rodriguez

Longitud de impresión: 33

Idioma: Español

PDF

### ¿Porque Empezar la Dieta Paleo?

La dieta paleo es un enfoque alimentario que se basa en la comida natural, disponible con poco o ningún procesamiento. En otras palabras, la dieta paleo se centra en comer de la manera que la naturaleza nos da la posibilidad de hacerlo.

Nuestra dieta actual es relativamente reciente, ya que sólo hemos estado comiendo de esta manera durante unos 10.000 años. En contraste, la mayoría de las estimaciones dicen que los seres humanos han existido desde hace poco más de dos millones de años. La dieta paleo se

centra en comer alimentos de la manera que comimos antes de los últimos 10.000 años.

Las recomendaciones actuales basadas en la pirámide tradicional alimentaria están trayendo muchos inconvenientes a la salud de la mayoría de la población. La dieta actual es rica en carbohidratos y alimentos procesados, que no aportan una nutrición a nivel celular y dañan el sistema digestivo, ya que contienen muchas sustancias irritantes y con alto poder alergénico.

Es evidente que algo no está funcionando bien. La dieta paleo busca resolver el problema generado por los hábitos alimentarios actuales. Uno de esos problemas es la desregulación hormonal causada por el exceso de carbohidratos, la falta de fibra, de fitonutrientes y el exceso de compuestos tóxicos.

Incluye régimen de comidas.

Precio promocional por tiempo limitado.

<http://yep.pm/qgOhXSod5/BRZvf6fx7.pdf.rar>