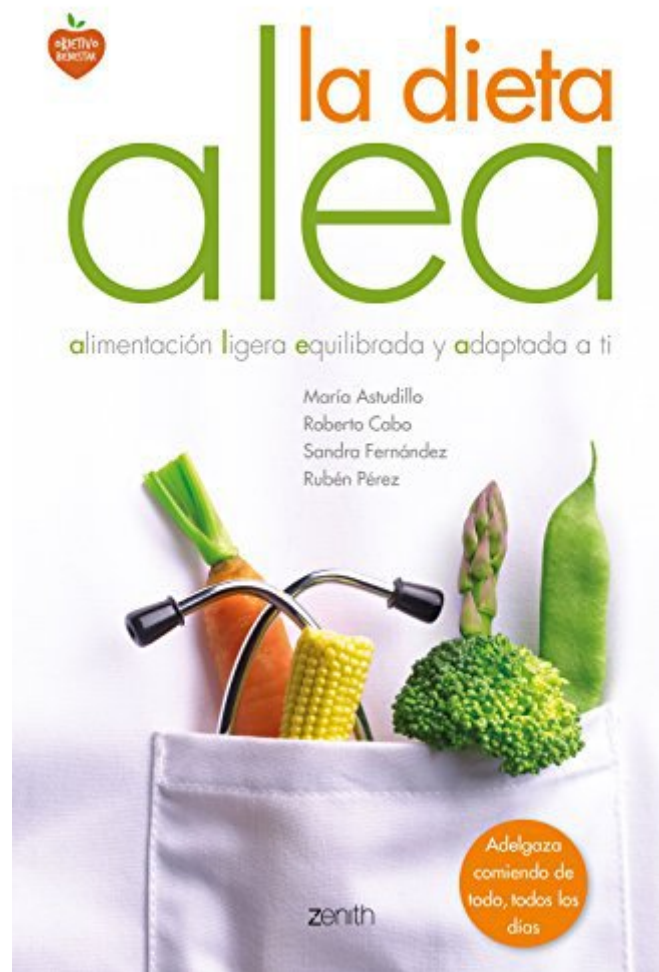


La dieta Alea: alimentación ligera, equilibrada y adaptada a ti



Fecha de publicación: 7 abril, 2015

Editor: Zenith

Autor: María Astudillo Montero, Roberto Cabo, Rubén Pérez, Sandra Fernández

Longitud de impresión: 296

Idioma: Español

PDF

La dieta Alea no es tan sólo un libro más para adelgazar: es un manual que te mostrará cómo alimentarte de forma equilibrada, ligera y fácil, mejorando tus hábitos alimentarios a la vez que pierdes peso. Por lo general, asociamos hacer dieta con alimentos prohibidos, ansiedad, comidas sin sabor, irritabilidad y pasar hambre; pero todo esto es innecesario, pues con la dieta ALEA comerás de todo, disfrutarás de la comida, seguirás una dieta mediterránea y cocinarás platos ricos, sencillos y tradicionales. Asimismo aprenderás que hacer dieta no es eliminar grupos de alimentos ni sustituir comidas por productos. La dieta ALEA se basa en una alimentación ligera, equilibrada y adaptada a ti:

- Alimentación: porque vas a comer.
- Ligera: porque seguirás una dieta hipocalórica.
-

Equilibrada: porque comerás de todo, sin excepción. • Adaptada a ti: porque podrás adaptarla a tus gustos y necesidades.

Con La dieta ALEA se acabaron las dietas restrictivas, prohibitivas, disociadas y afines, pues volverás a comer de todo, sin miedo y sin renunciar a las comidas en familia o con amigos.

<http://yep.pm/d5tN07Ci5/Bv4cb8Yfa.pdf.rar>