

La Dieta Alea (Salud y Bienestar)



# la dieta alea

alimentación ligera equilibrada y adaptada a ti

María Astudillo  
Roberto Cabo  
Sandra Fernández  
Rubén Pérez



Fecha de publicación: 7 abril, 2015

Editor: Zenith

Autor: María Jeunet, Roberto Cabo, Rubén Pérez, Sandra Fernández

Longitud de impresión: 312

Idioma: Español

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 comi

<https://k2s.cc/file/b87764b232096/7JAZaehh4.pdf.rar>