

# La Zona Mediterránea (Nutrición y dietética)

---

**BARRY SEARS**

autor de *La revolucionaria Dieta de la Zona*

Recetas de  
**Íñigo Pérez  
Urrechu**

# LA ZONA

## MEDITERRÁNEA

Pierde el exceso de grasa sin hambre ni fatiga	Mejora tu rendimiento físico y mental	Retrasa el envejecimiento	La única estrategia nutricional que controla la expresión de nuestros genes
--	---------------------------------------	---------------------------	---

Descubre el poder de la dieta más sana del mundo para perder peso y ganar salud y longevidad

URANO

---

Fecha de publicación: 11 mayo, 2015

Editor: Urano

Autor: Barry Sears

Longitud de impresión: 320

Idioma: Español

PDF

- El Dr. Barry Sears revolucionó el mundo de la nutrición con su bestseller Dieta para estar en la Zona, y sus principios sobre nutrición se han convertido en estándares para muchas dietas. • La dieta mediterránea ha sido nombrada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO y es recomendada por muchos médicos y revistas especializadas. • La obra incorpora las últimas investigaciones científicas en materia de nutrición y expone el papel fundamental de los polifenoles.

Los principios de la Zona por primera vez aplicados a la dieta mediterránea. La Unesco ha declarado la dieta mediterránea Patrimonio de la Humanidad. La Clínica Mayo la recomienda para proteger el corazón y prevenir el Alzheimer. Los expertos de todo el mundo alaban sus efectos beneficiosos para la salud. Sin embargo, pocas personas se ponen

de acuerdo sobre algunos de sus aspectos fundamentales: ¿la dieta mediterránea incluye carne? ¿Qué cantidad a la semana? ¿Podemos comer pasta sin miedo a la obesidad? ¿Incluye las legumbres? ¿Y el pan?

Barry Sears, el médico que ha enseñado a profesionales y a lectores de todo el mundo cómo estar en la Zona, el estado óptimo de nuestro sistema hormonal, vuelve con un libro específicamente dedicado a la dieta mediterránea. Aplicando los sencillísimos principios de la Zona a nuestra dieta tradicional, multiplicaremos los efectos beneficiosos de alimentos tan sanos como el aceite y el pescado al tiempo que mantenemos nuestro organismo a salvo de la peligrosa inflamación, la condición previa a la obesidad, la diabetes e incluso el cáncer y el Alzheimer.

<http://yep.pm/XfjuLOgi5/0efkMTrt5.pdf.rar>