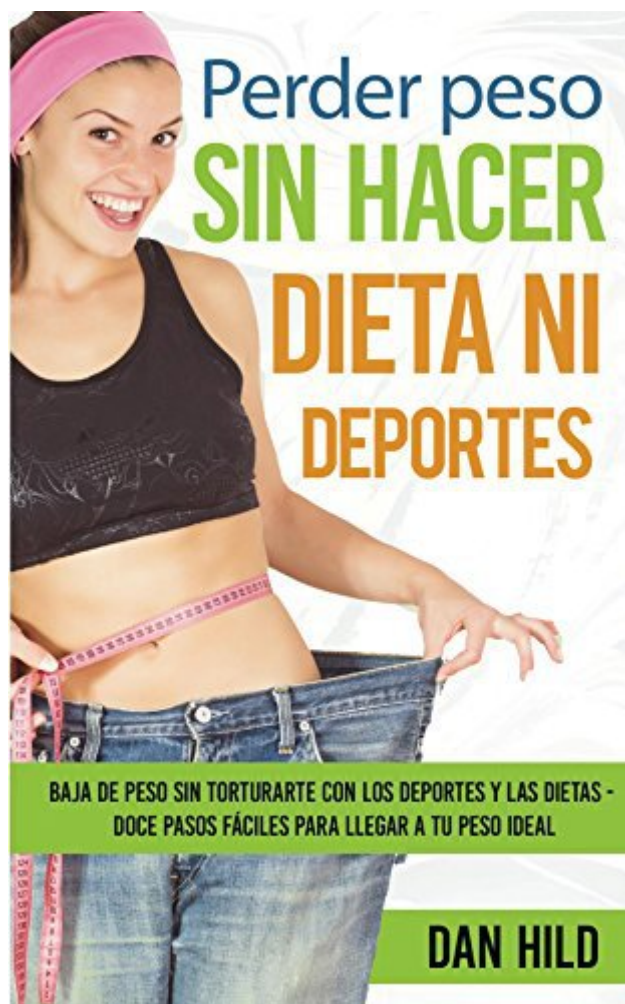


Perder peso sin hacer dieta ni deportes: Baja de peso sin torturarte con los deportes y las dietas – Doce pasos fáciles para llegar a tu peso ideal



Fecha de publicación: 4 enero, 2016

Autor: Dan Hild

Idioma: Español

PDF

Cada segundo alemanes, suizos y austriacos sufren de obesidad. Además, muchos sufren de numerosas enfermedades secundarias. Algunos también soportan quedar excluidos de la sociedad, así como malas posibilidades de carreras y relaciones.

Los nuevos programas dietéticos atiborran el mercado. Estar en la dieta GCH, cura para el metabolismo, dieta paleo, equilibrio metabólico, cura para la obesidad, dieta Brigitte, baja en carbohidratos, el Dr. Atkins o los vigilantes del peso - la oferta es gigantesca.

Pero muchas personas que trabajan en su obesidad, invierten mucho tiempo y dinero se darán cuenta poco después de la dieta, que son más pesadas de lo que eran antes.

Dan Hild, nutricionista, sufrió de obesidad durante mucho tiempo, ha compilado doce enfoques simples en este libro que puede ayudarte a trabajar en tu obesidad sin tener que cambiar mucho sobre tu estilo de vida, y alcanzar tu peso ideal inspirado por tus primeros éxitos.

<https://k2s.cc/file/74db17d76cb9b/Zf0Nm5smm.pdf.rar>