

Recetas Dieta: South Beach – Dieta South Beach para principiantes (Dietas para perder peso para mujeres y hombres n<sup>o</sup> 1)



Fecha de publicación: 14 octubre, 2015

Autor: Juan Perez

Longitud de impresión: 50

Idioma: Español

PDF

¿Qué es la Dieta South Beach? ¿En qué se basa la Dieta South Beach? ¿En qué consisten las tres fases?

Sólo Hoy, es posible conseguir este éxito de ventas de Amazon por \$2.99. El precio regular es de \$4.99. Leer en su PC, Mac, smartphone, tableta o Kindle.

La Dieta South Beach es una dieta ideada por el cardiólogo norteamericano Arthur Agatston que se hizo popular, en un comienzo, en Miami. Tras publicarse su libro y comentarse que algunas estrellas como Brad Pitt y Jennifer Aniston la seguían... la fama de la Dieta South Beach creció como la espuma.

La Dieta South Beach tiene como objetivo enseñarnos a comer de forma equilibrada. No es la típica dieta que cuenta las calorías o que elimina la mayoría de alimentos.

Su "secreto" es que consiste en tres fases muy diferenciadas.

Primera fase: dura 14 días y hemos de eliminar, momentáneamente, los dulces, el arroz, las patatas o papas, la fruta, el alcohol, los zumos de frutas, el pan y la pasta. La Dieta South Beach de esta primera fase deberá de ser rica en verduras y proteínas. Al eliminar gran parte de los hidratos muchas personas experimentan una gran pérdida de peso.

Segunda fase: vamos introduciendo los hidratos (pero en poca cantidad) aunque deberemos eliminar los alimentos refinados y la bollería industrial. Nuestro apetito, con la Dieta South Beach, ya debe de ser moderado porque al eliminar el exceso de hidratos rápidos, las colas y refrescos, el azúcar, etc. nuestro apetito tiende a regularse. Esto hará que nos mantengamos en nuestro peso e incluso que perdamos un poco más de peso. Finalizamos la fase cuando estamos en nuestro peso.

Tercera fase: en teoría ya podemos comer de todo pero muchas personas se sienten tan bien que tras haber aprendido a seguir una dieta más equilibrada prefieren continuar cuidándose.

Su autor dice que la Dieta South Beach más que una dieta es una forma de vida. A la vez se anima a las personas a practicar ejercicio físico, a beber más agua (un poco de vino, con moderación), a pasarse a las grasas saludables (como el aceite de oliva) y a reducir su estrés.

Aquí está una vista previa de lo que vas a aprender ...

Y mucho , mucho más!

Descargue su copia hoy!

Descarga este libro para un descuento de tiempo limitado de sólo  
\$2.99 !

Ir a la parte superior de la página y haga clic en el botón naranja "Añadir al carro " en la parte superior derecha para leer este libro ahora!

Aprende hoy cómo puedes perder peso utilizando la dieta South Beach!

Tags: south beach; dieta south beach; south beach spanish; south beach spanish; dietas; perder peso; salud y deporte; fitness; dieta para principiantes; dietas para estupidos; dieta pale; dieta dukan; dieta alkaline; dieta gratis; dieta para adelgazar; dieta saludable; dieta disociada; dieta de la zona; dieta paleo; dieta alea; recetas  
dieta

<http://yep.pm/Gfs9C8ai5/fv6Xr22T6.pdf.rar>