

## TRES DIETAS NAVIDEÑAS (Colección Más Bienestar)



Fecha de publicación: 16 diciembre, 2015

Editor: OrzolaPress

Autor: Mariano Orzola

Longitud de impresión: 121

Idioma: Español

PDF

Este fantástico libro reúne tres dietas que permiten cuidar la silueta durante y después de las Fiestas Navideñas. Sin duda que esta época del año es propicia para cometer excesos y desarreglos con la comida, por lo que es necesario encarar un plan dietario que permita disfrutar de los platos más apetitosos y al mismo tiempo conservar la línea. Incluye además las recetas gourmet para cada dieta. ¡Descúbrelo ya mismo y sorpréndete!

**DIETA LIVIANA NAVIDEÑA:** Se basa en seguir un plan de 21 días durante el período de las Fiestas con menús altamente nutritivos y ligeros, permitiendo al cuerpo eliminar los líquidos y las toxinas acumuladas, lo que incide directamente en la reducción del peso.

**DIETA FLEXIBLE NAVIDEÑA:** Consiste en seguir una alimentación nutritiva reducida en

calorías durante el transcurso de dos semanas (14 días) en el período festivo que va del 19 de diciembre al 1 ° de enero. Permite destinar los días de Navidad y Noche Vieja (Año Nuevo) para disfrutar de los menús gourmet típicos de esta época.

DIETA POSFIESTAS: Ideal para seguirla después de las Fiestas Navideñas. Además de depurar y renovar el organismo durante 7 días, permite deshinchar todo el cuerpo y por ende bajar de peso. Los alimentos que se proponen contienen una importante cantidad de vitaminas, minerales, fibra y agua.

<http://yep.pm/GXC7MQXd5/Xo3t1Sy1r.pdf.rar>