

El arte de adelgazar sin hacer dieta: Las claves para perder peso de forma saludable y sin sufrimiento (Spanish Edition)

¿Quieres aprender cómo bajar de peso de forma eficaz, saludable y sin sufrimiento?

De la mano del dietista-nutricionista Xavier Valles descubrirás las claves de la Reeducación Nutricional y del método iDietista para perder peso y no volver a recuperarlo.

En esta guía aprenderás a identificar los alimentos saludables para adelgazar, como bajar peso sin pasar hambre ni contar calorías, los riesgos de las dietas milagro de moda, el valor emocional de los alimentos y un sistema para alimentarte sin depender de ninguna dieta prohibitiva.

El libro incluye caso práctico y la experiencia y estrategias psicológicas que utiliza el nutricionista con sus pacientes para gestionar el hambre y minimizar el picoteo entre horas.

Si has fracasado reiteradamente probando dietas para adelgazar restrictivas esta guía puede ayudarte a entender como una nutrición personalizada, las nuevas tecnologías y el rigor científico pueden ayudarte a perder peso, mejorar tu salud y alimentarte correctamente de una vez por todas.

El arte de adelgazar sin hacer dieta: Las claves para perder peso de forma saludable y sin sufrimiento (Spanish Edition) por Xavier Valles fue vendido por £2.40 cada copia. El libro publicado por iDietista. Contiene 88 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : El arte de adelgazar sin hacer dieta: Las claves para perder peso de forma saludable y sin sufrimiento (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 20, 2016
- Número de páginas: 88 páginas
- Autor: Xavier Valles
- Editor: iDietista

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El arte de adelgazar sin hacer dieta: Las claves para perder peso de forma saludable y sin sufrimiento (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El arte de adelgazar sin hacer dieta: Las claves para perder peso de forma saludable y sin sufrimiento (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

Libro

Desde los orígenes, la humanidad ha tenido que hacer frente a una cuestión fundamental: la forma de preservar y transmitir su cultura, es decir, sus creencias y conocimientos, tanto en el espacio como en el tiempo.

JuJa Italia

Top Videos. Warning: Invalid argument supplied for foreach() in /srv/users/serverpilot/apps/jujaitaly/public/index.php on line 447