

Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable (Spanish Edition)

Este no es un libro de dietas. Es un libro de divulgación sobre obesidad y nutrición que le ayudará a adelgazar y a ser su propio nutricionista. No encontrará obviedades y consejos inútiles como "para adelgazar lo que hay que hacer es comer menos y hacer más ejercicio", conocerá los últimos descubrimientos e investigaciones científicas que le darán las claves para combatir el sobrepeso y cuidar su salud.

Con cientos de referencias a estudios que le darán sorprendentes respuestas a las siguientes preguntas:

¿Realmente qué nos engorda y qué nos hace adelgazar? ¿Cuál es la forma más saludable de alimentarse? ¿Qué otros comportamientos afectan al sobrepeso y la obesidad? ¿Cómo se puede adelgazar sin esfuerzo y mantenerlo a largo plazo? ¿Qué significa realmente "comer bien"? ¿Cuál es la mejor dieta para su caso particular? ¿Cómo se deben diseñar y organizar las comidas?

Adelgazar y comer de forma saludable puede ser muy satisfactorio y más fácil de lo que piensa si se olvida de las dietas extravagantes y de consejos anticuados y sigue lo que dice la ciencia.

"Un interesante y enriquecedor manual sobre alimentación saludable basado en la evidencia científica" - Juan Revenga, Dietista-nutricionista y biólogo.

"Fantástico libro repleto de consejos que os servirán en vuestro día a día para conseguir alimentaros correctamente y evitar ganar esos kilos que os harán estar menos saludables" - Héctor Tarrío, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Sobre el autor: Luis Jiménez es licenciado en químicas, consultor empresarial y divulgador de ciencia. Además de "Lo que dice la ciencia para adelgazar" ha publicado "Lo que dice la ciencia sobre dietas alimentación y salud" "El Cerebro Obeso" y "La guerra contra el sobrepeso" lo cual le ha convertido en una referencia fundamental en la divulgación en español sobre alimentación y salud desde una perspectiva científica.

Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable (Spanish Edition) por L. Jiménez fue vendido por £3.15 cada copia. Contiene 281 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

Lo que dice la
CIENCIA
para
ADELGAZAR



- Título del libro : Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: March 27, 2012
- Número de páginas: 281 páginas
- Autor: L. Jiménez

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Lo que dice la ciencia para adelgazar de forma fácil y saludable (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.

Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

JuJa Italia

Sampdoria Inter. Sampdoria-Inter 0-5, Perisic e poker di Icardi: blucerchiati travolti Sampdoria-Inter 0-5, poker Icardi con gol di tacco. Apre Perisic

MowerPartsZone.com

MowerPartsZone.com just announced the opening of their retail store at 7130 Oak Ridge Highway in Knoxville, TN. They are located in the former location of ProGreen Plus.