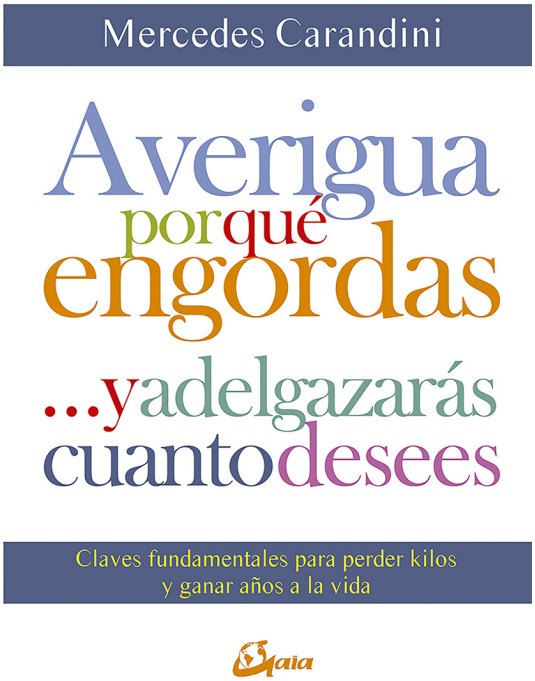

Averigua por qué engordas ...y adelgazarás cuanto desees

Claves fundamentales para perder kilos y ganar años a la vida

Autor: Carandini, Mercedes

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457138

Páginas: 288

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 12,00 €

La nutriterapia recurre a la alimentación para mejorar la salud, prevenir la enfermedad y equilibrar el organismo a nivel físico, psíquico y emocional. Además, permite comprender la relación existente entre lo que comemos y el efecto que los alimentos causan en nosotros.

La primera parte de este manual práctico aborda las diferentes causas que provocan el exceso de peso, la segunda propone soluciones para convertir el metabolismo en nuestro aliado y la tercera nos enseña a diseñar una dieta personalizada, con tablas y menús adecuados a nuestras circunstancias individuales.

Este libro muestra:

* El funcionamiento del organismo explicado de forma sencilla pero rigurosa.
* Pautas para adelgazar, desintoxicarse y potenciar la vitalidad.
* Los efectos adversos de las llamadas «dietas milagro».
* Cómo minimizar el estrés con métodos naturales.
* El potencial terapéutico de las plantas medicinales y la medicina alternativa durante el proceso de adelgazamiento.
* La solución de los problemas más comunes a través de casos prácticos.
* Dietas sanas basadas en recetas sabrosas que ayudan a adelgazar sin sufrir ni pasar hambre.