

El plan

El método para detectar los alimentos «saludables» que sin embargo a ti te sientan mal y te engordan

Recitas, Lyn-Genet

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455295

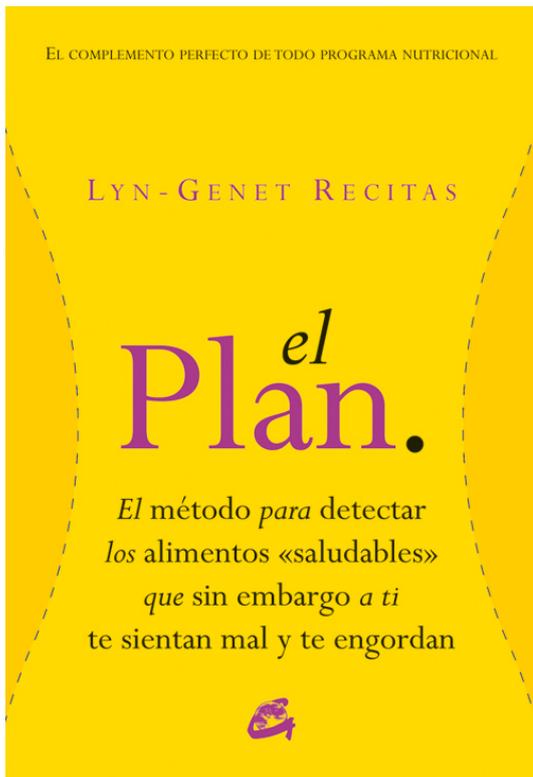
Páginas: 352

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Colección: Salud Natural - Nutrición y Salud



SINOPSIS

NO TODOS LOS ALIMENTOS «SANOS» TE RESULTAN SALUDABLES NI TE AYUDAN A PERDER PESO

Cada persona tiene una química corporal única e individual, por lo que los alimentos que a unos les sientan de maravilla resultan perjudiciales para otros.

De hecho, hay productos sanos —como la avena, el salmón, la lechuga o el yogur griego— que reaccionan con la química individual de algunas personas y les producen reacciones adversas y sobrepeso.

Con *El Plan* aprenderás a detectar aquellos alimentos que, a pesar de ser saludables, a ti te sientan mal y te producen una reacción tóxica o te engordan.

Con el innovador programa propuesto en... *El Plan*.

* Identificarás los alimentos supuestamente saludables que a ti te causan sobrepeso y síntomas adversos tales como migraña, estreñimiento, dolor articular, cansancio y depresión, entre otros.

* Crearás una lista personalizada de productos que sí te permitirán adelgazar rápidamente.

* Perderás unos 200 gramos al día incluso tomando generosas raciones de los alimentos que más te gustan.

¡Recupera tu línea y tu salud aprendiendo a detectar y a eliminar de tu dieta los alimentos «sanos» que a ti te perjudican!