

## El peso natural

Cómo eliminar el sobrepeso con las nuevas recetas de Montse Bradford. La cocina energética

Bradford, Montse

Editorial: Océano-Ambar

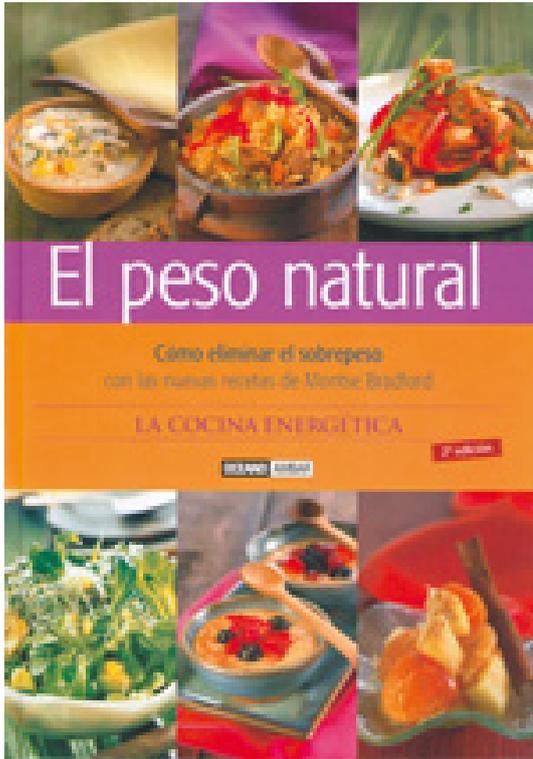
ISBN: 9788475565323

Páginas: 255

Dimensiones: 19 x 27 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 22,90 €



### SINOPSIS

Equilibra tu energía personal y recupera el peso natural.

Un programa completo para cambiar tu vida... ¿desde la comida! ¿Por qué engordo más que otras personas? ¿Qué alimentos me hacen ganar peso? ¿Por qué no me funciona ninguna dieta? ¿Existe algún remedio infalible para adelgazar? ¿Por qué me sucede todo esto?

Definitivamente vamos un poco perdidos en este tema, porque en general estamos mirando, actuando... en la dirección equivocada. Es el momento de plantearse un nuevo enfoque.

Cada vez hay más dietas, más curas de adelgazamiento, más expertos que aseguran haber encontrado la solución definitiva. Mientras, la Organización Mundial de la Salud ha calculado que en 2015 habrá unos 2.300 millones de adultos con sobrepeso y más de 700 millones con obesidad.

Tienes en tus manos un libro diferente. Una obra que te enseñará a escuchar los mensajes de tu cuerpo, a entender su dinámica energética y encontrar el equilibrio que necesitas para conseguir tu peso natural.

Porque somos diferentes: más robustos, más dinámicos, más sensitivos, más delgados, más tranquilos... Aprender a descifrar de forma natural las necesidades de esta energía personal e intransferible nos ayudará a comer y alimentarnos de forma más consciente y equilibrada.

En este libro encontrarás:

- La dinámica energética: ¿eres yin o ...