

El milagro de perder grasa

Tu metabolismo te hará perder peso

Tamayo, Clara

Editorial: Humanitas

ISBN: 9788479104016

Páginas: 240

Dimensiones: 15 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,00 €



SINOPSIS

No se trata de otro régimen generalizado para ¿gorditos?, sino de una nueva manera de comer, fácilmente asimilable al estilo de vida moderno, bajo el nuevo enfoque de la nutrición ortomolecular. Sin contar calorías ni privarse permanentemente de todas las comidas que más nos gustan. Identificando el factor principal que puede afectar tu capacidad de metabolizar los alimentos, auténtico causante de las dificultades para controlar el peso.

Con este libro lograrás entender:

Porqué la gordura es principalmente consecuencia de una mala digestión y absorción de alimentos.

Porqué la celulitis es el efecto de una eliminación deficiente de los desechos biológicos.

Porqué la regulación correcta de los niveles de azúcar en la sangre te ayudará a controlar las ansias de comer.

Porqué no es necesario tomar alimentos bajos en calorías para recuperar tu peso ideal.

Porqué algunos alimentos aportan más energía, al mismo tiempo que te ayudan a eliminar grasa.

Además, contiene menús fáciles, con recetas para toda la familia, que te ayudarán a superar el periodo de transición.