

Come, disfruta, adelgaza

Dieta a la vista

López, María Tránsito

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475567617

Páginas: 176

Dimensiones: 18 x 18 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Coleccion: Salud y vida natural



SINOPSIS

Muchos programas para adelgazar se basan en regímenes radicales que implican pasar hambre o limitar la nutrición a unos pocos alimentos, lo cual incide negativamente en nuestra salud y nivel energético.

Este libro propone un enfoque mucho más sano y fácil: para adelgazar no hay que negarse el placer ni la variedad de la comida; se trata sencillamente de comer de forma equilibrada, disfrutando de los alimentos sin dietas especiales.

Además de información precisa para que puedas elegir los alimentos que más te convienen, en esta guía visual encontrarás ejemplos gráficos y dietas a la vista para que aprendas a distinguir fácilmente cuáles son las combinaciones alimentarias que te aportan más nutrientes y muchas menos calorías.

Además incluye las tablas de los alimentos saludables con el **Semáforo de las calorías**. Entre otras cosas aprenderás a:

- * Identificar las calorías, grasas, proteínas, fibra... de los alimentos.
- * Planificar tus comidas, de forma sana y con un bajo aporte calórico.
- * Comer de forma saludable y sabrosa para conseguir tu peso ideal.

María Tránsito López es farmacéutica, técnico en nutrición y dietética, y experta en fitoterapia, y es una apasionada de los temas relacionados con la salud y el bienestar. En esta obra propone un plan sencillo y ...