

Comer para vivir

BESTSELLER INTERNACIONAL
2 MILLONES DE EJEMPLARES VENDIDOS
Comer para vivir cambiará tu forma de entender la salud y la alimentación



DR. JOEL FUHRMAN

Gana salud y pierde 10 kilos en 6 semanas



El prodigioso programa nutricional para mejorar la salud y adelgazar rápida y permanentemente

Fuhrman, Joel

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484454816

Páginas: 516

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 17,00 €

Colección: Salud Natural - Nutrición y Salud

SINOPSIS

EL EXITOSO SISTEMA NUTRICIONAL CIENTÍFICAMENTE PROBADO

«La fórmula del Dr. Fuhrman es simple, segura y consistente.»

Revista *Body and Soul*

Comer para vivir cambiará tu forma de entender la salud y la alimentación. Gracias a este sistema podrás vivir más años y mejorar tu salud espectacularmente, reduciendo o eliminando tu necesidad de medicación. Y lo más importante: si sigues la dieta de Comer para Vivir™, adelgazarás más rápido de lo que jamás imaginaste.

Comer para vivir incluye inspiradores testimonios (con fotos de antes y después) de personas que han perdido enormes cantidades de peso y se han recuperado de enfermedades que ponían en peligro su vida. También encontrarás investigaciones científicas actualizadas, nuevas recetas, ideas gastronómicas y mucho más.

Con *Comer para vivir* podrás mejorar tu salud y perder más peso del que jamás habías imaginado.

La clave del revolucionario Plan de Seis Semanas del Dr. Fuhrman es simple:

Salud = Nutrientes / Calorías

Es decir, estás más sano y pierdes peso cuando ingieres alimentos con una elevada proporción de nutrientes en relación a las calorías. Por esta razón, cuantos más alimentos de gran densidad nutricional tomes, menos energía consumirás, menos dulces y productos