

## La dieta del Dr. Cidón Madrigal

Normalice el peso, mejore la salud y frene el envejecimiento

Cidón Madrigal, Dr. José Luis

Editorial: La Salud Naturalmente

ISBN: 9788461321339

Páginas: 544

Dimensiones: 18 x 25 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 30,00 €



### SINOPSIS

La Dieta del Dr. Cidón nos descubre las últimas investigaciones en nutrición y todas las dietas posibles para solucionar nuestros problemas de peso. Gracias al Dr. Cidón, cientos de miles de personas aprendieron a perder peso sin dejar de comer y, sobre todo, sin perder la salud. Esta Enciclopedia Médica de la Salud, además de librarnos de las dietas hipocalóricas, es un tesoro de consejos que ayudará a los lectores a reencontrarse con su peso ideal, a mantenerse jóvenes y saludables. Con un lenguaje coloquial y el máximo rigor científico, el Dr. Cidón analiza cómo los alimentos, además de proporcionar energía y nutrientes, poseen un notable poder curativo y preventivo siendo capaces de neutralizar radicales libres, evitar el cáncer, frenar el envejecimiento y, en suma, conservar nuestra salud. ¿Cuáles son las compatibilidades entre alimentos? ¿En qué consisten las intolerancias alimentarias? ¿Qué se puede considerar alimento adictivo? ¿Cuál es la verdad sobre la leche de vaca, carne de cerdo, margarinas, bebidas de cola...? Asimismo nos enseña cómo cocinar y los últimos tratamientos contra la obesidad. El alimento ha de considerarse el más potente de los medicamentos y en esta extraordinaria obra, el Dr. Cidón nos muestra “Cómo alimentarnos para no enfermar”.