

## **CALORÍAS BUENAS, CALORÍAS MALAS**

**HIDRATOS DE CARBONO BAJO CONTROL**

Huete, Anna; Máñez, Carlota

Editorial: Océano-Ambar

ISBN: 9788475564456

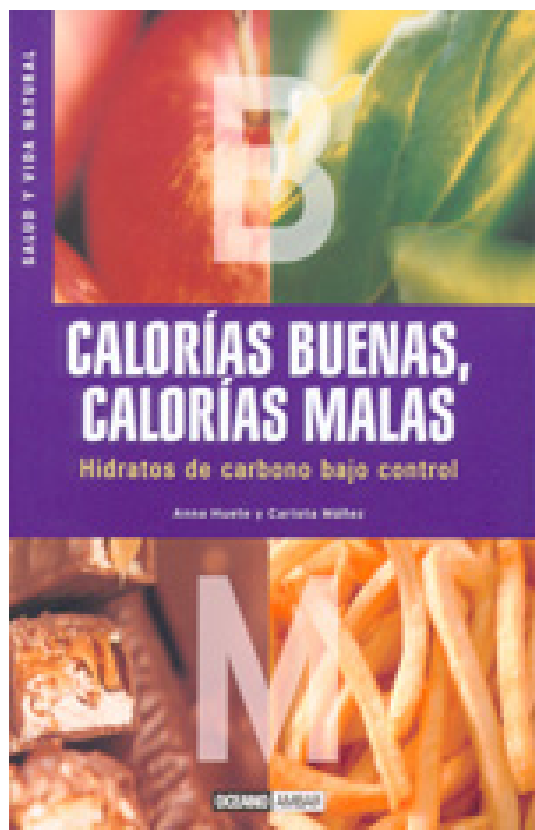
Páginas: 158

Dimensiones: 13,5 x 21

Encuadernación: Rústica

PVP.: 12,50 €

Coleccion: Salud y vida natural



### SINOPSIS

No todo el mundo sabe que hay unas calorías buenas y unas malas. Las primeras están presentes en los hidratos de carbono complejos y las segundas se encuentran, por ejemplo, en el azúcar refinado. Y no es lo mismo, para nuestra salud, una caloría que otra. Este libro es una guía práctica para aprender a ingerir las calorías correctas, teniendo en cuenta los tipos de alimentos y las cantidades que se precisan en función del estilo de vida de cada uno.