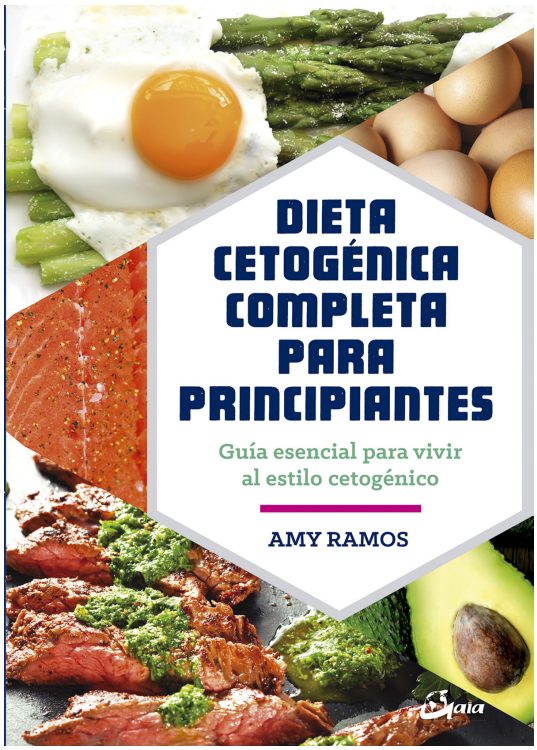

Dieta cetogénica completa para principiantes

Guía esencial para un estilo de vida cetogénico

Ramos, Amy

Editorial: Gaia Ediciones
ISBN: 9788484457275
Páginas: 160
Dimensiones: 17 x 24 cm
Encuadernación: Rústica
PVP.: 9,95 €
Coleccion: Salud natural

SINOPSIS

El único libro que necesitarás para adelgazar y cuidar tu salud con la dieta cetogénica

Respaldada por la clínica Mayo y diversos estudios y autoridades de la comunidad médica, la dieta cetogénica —baja en carbohidratos y de alto contenido en grasas— ha demostrado ser una manera sana y efectiva de adelgazar. Puesto que estimula al cuerpo a obtener energía quemando grasa en lugar de glucosa, esta dieta no solo cuida tu salud sino que además te permite disfrutar de la comida que te gusta, incluidos el beicon, los huevos y los productos lácteos.

Dieta cetogénica completa para principiantes es un manual fácil y práctico que te explica justo lo que necesitas saber para que te resulte fácil alimentarte. Incluye pautas que te ayudarán a mantenerte firme y no abandonar la dieta, además de numerosas recetas muy fáciles de preparar.

En esta obra encontrarás:
* Un **plan de comidas** —desayunos, almuerzos, cenas y tentempiés sencillos— para 14 días que te facilitará adaptarte a la dieta, acompañado de las respectivas listas de la compra.
* **75 recetas** impresionantes, pero fáciles, para que no eches de menos los carbohidratos. Casi todas pueden prepararse en **30 minutos** o menos e incluyen platos principales con un ...