

Dieta cetogénica, recetas de 30 minutos (o menos)

100 recetas de bajo contenido en carbohidratos, fácil de preparar y cocinar en pocos minutos, para mejorar la salud y perder peso

Slajerova, Martina

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484457107

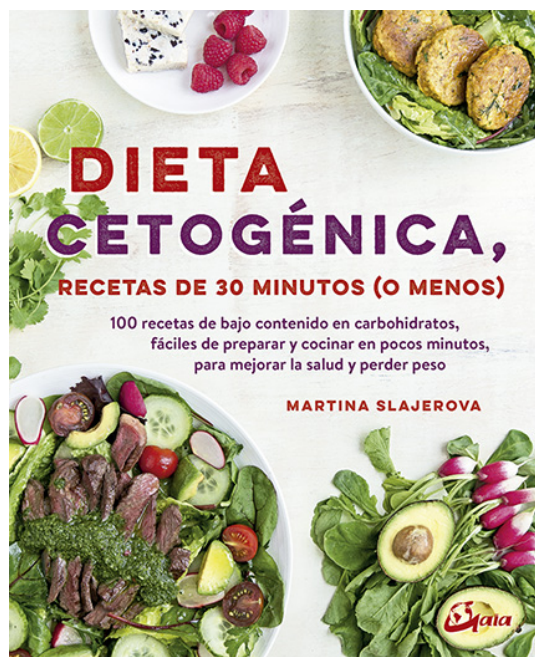
Páginas: 192

Dimensiones: 19 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Nutrición y salud



LA DIETA CETOGÉNICA SE ESTÁ CONVIRTIENDO A PASOS AGIGANTADOS EN EL PLAN ALIMENTICIO DE REFERENCIA PARA MANTENER UNA BUENA SALUD, REVERTIR ENFERMEDADES Y LOGRAR EL PESO IDEAL.

La dieta cetogénica está basada en la capacidad de nuestro cuerpo para metabolizar las grasas como fuente de energía. Este proceso, denominado cetosis, se activa cuando ayunamos pero también cuando disminuimos el consumo de carbohidratos mientras aumentamos la ingesta de grasas.

Tanto nuestro cuerpo como nuestro cerebro se benefician de los ácidos presentes en las grasas, que actúan como una fuente de energía más eficiente —aunque más lenta— que los carbohidratos (glucosa) y además contribuyen al equilibrio metabólico del organismo.

Siguiendo la dieta de la cetosis cuidarás tu salud y alcanzarás tu peso ideal. Para hacerte la vida más fácil, esta obra te propone 100 recetas cetogénicas deliciosas, sencillas y variadas con las que podrás preparar desayunos, almuerzos, cenas, postres e incluso tentempiés **en menos de media hora**.