

## Ayuna, disfruta, repite

Guía completa de ayuno intermitente  
"Retrasa, no reprimas"

Stephens, Gin

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459439

Páginas: 448

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Nutrición y salud



### SINOPSIS

Aunque sabes que las dietas no funcionan, sigues probando una y otra porque crees que no tienes más alternativa. Sin embargo, presta atención: lo que estás a punto de leer te cambiará la vida. Después de perder más de 35 kilos y mantener su peso año tras año, Gin Stephens creó una comunidad online de la que actualmente forman parte cientos de miles de personas de todo el mundo. Todas ellas han seguido el sistema de ayuno intermitente **Retrasa, no reprimas** y han mejorado radicalmente su salud, además de adelgazar y recuperar la vitalidad. *Ayuna, disfruta, repite* contiene toda la información que necesitas para explorar las posibilidades del **ayuno intermitente**. Con esta guía completa aprenderás a adoptar este protocolo como tu **nueva forma de vida** y no como un plan de adelgazamiento más, conocerás distintas maneras de abordarlo según tus horarios y circunstancias, aprenderás a activar tu superpoder quemador de grasas y te desharás para siempre de la «mentalidad de dieta». Sigue las pautas del programa **Inicio FAST de veintiocho días** y progresa poco a poco con el respaldo de las investigaciones científicas más actualizadas, que confirman que el ayuno intermitente no es una dieta sino **un plan de salud** que te permite alcanzar tu peso ideal de forma natural.