

## Adelgazar comiendo vegetariano

Moreno, Ana

Editorial: Mundo vegetariano

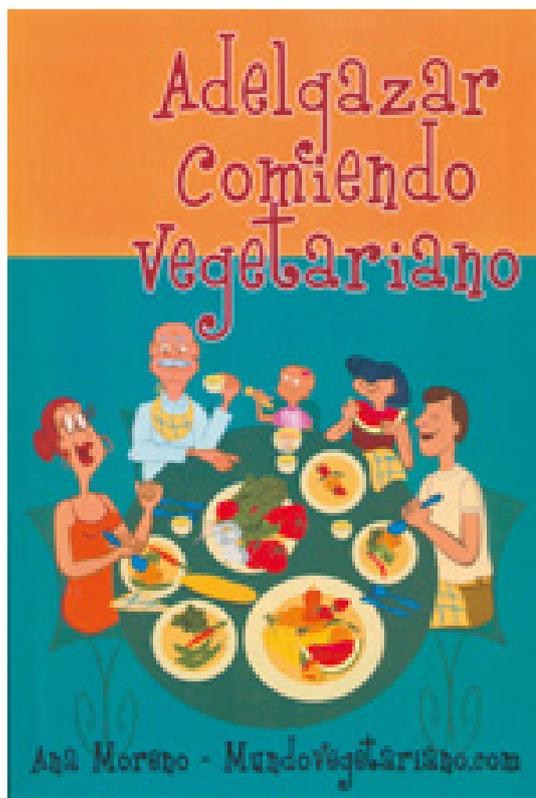
ISBN: 9788493382841

Páginas: 175

Dimensiones: 14 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 15,00 €



### SINOPSIS

Esta nueva obra de Ana Moreno contiene las pistas para adelgazar siguiendo una dieta vegetariana, los motivos por los que se engorda, muchas ideas saludables, una lista de alimentos amigos, la dieta tipo a seguir en cada momento, un completo plan con sus recetas detalladas, la lista de la compra, trucos para cuando se come fuera de casa o cuando se viaja, el apoyo de los ayunos como aliados, y una lista de bonitos refuerzos para encontrarte bien y estar contento ...

Todo en un estilo claro y ameno, ideal para sentirte animado y conseguir la meta de adoptar el peso que te corresponde ...

**ANA MORENO** es Naturópata, autora de una decena de obras sobre vegetarianismo, fundadora de Mundo Vegetariano.com, profesora de cocina vegetariana y especialista en alimentos sanos.