

ADELGACE BIEN. ADELGACE COMIENDO

PIERDA PESO DE FORMA PERMANENTE
SIN RENUNCIAR A SU APETITO

Eader, Mary Dan, Dra.; Eades, Michael, Dr.

Editorial: Open Project

ISBN: 9788495292247

Páginas: 324

Dimensiones: 15,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 21,95 €



SINOPSIS

El mensaje más interesante del sistema para adelgazar bien, rápido y sano de los doctores Eades es que “no somos lo que comemos, sino el resultado de cómo comemos.”

El organismo se equilibra o desequilibra dependiendo de la combinación de alimentos que llevemos a nuestra mesa. Dependiendo de dichas combinaciones el organismo absorberá unos nutrientes u otros, reaccionará aportando más o menos energía, almacenará más o menos grasa o, sencillamente ... ¡Eliminará los kilos acumulados de forma sencilla, natural y rápida!

No se trata de desechar todos los alimentos que nos gustan y que tradicionalmente nos han dicho que engordaban. Eso no funciona. Sólo hace que las personas tengan grandes problemas para controlar su peso y que sea muy difícil adelgazar. Contar calorías no es el mejor método para adelgazar. Seguir dietas salvajes, dietas milagro o dietas “yo-yo” sólo pueden conducir a la enfermedad y a perder la salud.

Los doctores Eades, se han basado, en unos profundos estudios y conocimientos sobre dietética y nutrición para desarrollar un método nuevo. Un sistema único, sencillo de llevar a la práctica y muy efectivo para adelgazar de forma sana, rápida y natural. Un sistema que proporciona energía, buen humor y satisfacción. Un método que puede ser llevado a la práctica por cualquier persona que desee adelgazar sin temor a volver a engordar.