

ALIMENTACION INTUITIVA. EL LIBRO ANTIDIETAS

COMBREMONT, NOEMIE

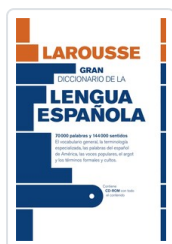
SINOPSIS

Muchas dietas no funcionan e, incluso, algunas provocan el efecto contrario al deseado: frustración, baja autoestima, remordimientos e, incluso, a veces, unos kilos de más. La alimentación intuitiva pretende instaurar una relación positiva con la comida, recuperar las sensaciones que las dietas han pervertido y crear nuevos hábitos alimentarios sanos sin centrarse en la pérdida de peso. Según este enfoque, si aprendes a escuchar a tu cuerpo y a respetar las necesidades de tu organismo, no existen alimentos «prohibidos» y, por tanto, gracias al sentido común y a la ausencia de restricciones, el peso se estabilizará de forma natural. Descubre con 65 apetitosas y sencillas recetas el camino hacia la alimentación intuitiva. Prepáralas y... ¡disfrútalas sin remordimientos! ...

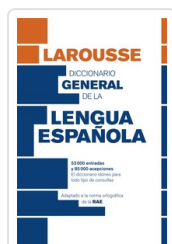


Editorial	LAROUSSE
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	LAROUSSE
EAN	9788419436658
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	195x260x13 mm.
Peso	537
Precio (Imp. inc.)	22,50€
Fecha de lanzamiento	26/04/2023

Títulos relacionados



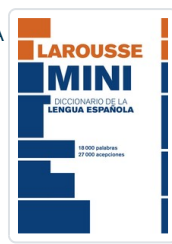
GRAN
DICcionario DE
LA LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICcionario
GENERAL DE
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICcionario
ESENCIAL LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICcionario MINI
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL