

METODO EKATERINA PARA ADELGAZAR CON SALUD



EKATERINA MIRIMANOVA

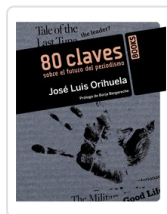
SINOPSIS

¿Cuántas veces has comenzado una dieta? Innumerables ¿verdad? Si tiene este libro en sus manos, quizá sea porque sigas con el mismo problema. ¿Sabes porqué? Porque las dietas no funcionan. Una persona no puede renunciar para siempre a sus alimentos preferidos. Es un sacrificio demasiado alto. Además, los efectos de las dietas son temporales; las dietas no son buenas para la salud. Tu cuerpo necesita alimentarse de forma adecuada para obtener sus nutrientes. Llega a España " El método Ekaterina ", el sistema de pérdida que han seguido millones de personas en todo el mundo. El mismo que creó y aplicó la autora para perder 60 kilos en año y medio, sin dietas, ni medicamentos, ni cirugía, y, sobre todo, sin sacrificar sus comidas. Si estás cansado de pasar hambre y de reprimir el apetito, ha llegado el momento del cambio con un sistema probado. Este método no sólo se basa en reorganizar la alimentación, e incrementar la actividad física; en las librerías ya existen muchos libros que tratan estos temas. El método Ekaterina es una nueva filosofía de vida, una experiencia personal contada para inspirar, ayudar y dar fuerza a todos aquellos que se han olvidado de su imagen. Gracias a los lectores de este libro es posible confirmar que el método, en efecto, funciona. Una vez aplicado, sin tormentos, ni excesivos rigores, logrará el peso deseado y habrá conseguido, para toda la vida, hábitos saludables de alimentación. ...

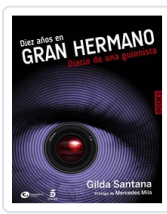


Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
Colección	OBERON
EAN	9788441535527
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	155x230x17 mm.
Peso	294
Precio (Imp. inc.)	5,95€

Títulos relacionados



80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES