

STOP AZÚCAR! DESENGANCHARTE DEL AZÚCAR EN 21 DIAS



AA.VV.

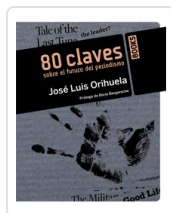
SINOPSIS

¡Stop azúcar! Desengancharte del azúcar en 21 días es un plan de acción nutricional claro, efectivo y basado en alimentos integrales que reajustará tu cuerpo y tus hábitos. Decenas de miles de personas han usado ya esta guía innovadora para destruir a la vil fortaleza azucarera. ¡Ahora es tu turno! En este libro encontrarás cómodos menús y más de 90 sencillas recetas que te ayudarán a poner fin a toda una vida de antojos de azúcar y carbohidratos en tan solo tres semanas. Los tres niveles del programa lo hacen fácil de seguir para todos, tanto si empiezas desde cero como si ya llevas un estilo de vida sin gluten, sin cereales y/o paleo o primal. También incluye adaptaciones especiales para atletas, embarazadas/madres lactantes, pescetarianos y personas con afecciones autoinmunes. Con este programa, tu experiencia será muy distinta a la que quizás hayas vivido con muchos otros tipos de dietas que promueven una alimentación muy restrictiva animándote a tomar solo zumos y batidos o que dependen en gran medida de suplementos y dietas muy bajas en calorías o en grasas para poder asegurar su efectividad. El objetivo de cualquier programa de desintoxicación debe ser ayudar a tu cuerpo a limpiarse de forma natural de sustancias que causan problemas de salud, y eso es exactamente lo que hace esta guía. ...

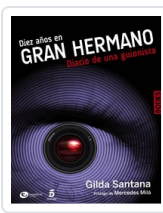


Editorial	OBERON
Materia	GASTRONOMIA Y ARTE CULINARIO
Colección	OBERON
EAN	9788441542679
Status	Disponible
Páginas	248
Tamaño	155x230x23 mm.
Peso	672
Precio (Imp. inc.)	5,95€
Fecha de lanzamiento	23/06/2020

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