

PLAN DE DIETA KETO INTERMITENTE, EL

NIETO, CARLA

SINOPSIS

Ayuno intermitente, dieta keto o cetogénica, entrar (y salir) de cetosis? son conceptos que surgen reiteradamente en los últimos tiempos cada vez que sale a la palestra el tema de los kilos de más y la pérdida de peso. Pero ¿qué es exactamente una dieta keto?, ¿en qué consiste el ayuno intermitente?, ¿qué tiene que ver la cetosis en uno y otro caso?, y, sobre todo, ¿de qué forma se pueden combinar ambas opciones para conseguir no solo adelgazar de una forma saludable sino también ?y lo que es más importante? para mantener el peso adecuado y el bienestar a lo largo del tiempo? Todas estas cuestiones se abordan en esta guía en la que se explica detalladamente en qué consisten el ayuno intermitente y la dieta keto, las normas para seguir ambos planes de forma adecuada y sin poner en riesgo la salud, y la manera en la que se pueden potenciar los efectos de estas dos opciones que son seguidas por millones de personas en todo el mundo, en muchos casos ya no solo como estrategia antikirlos, sino casi como una filosofía de vida. ...



Editorial	SIRIO
Materia	ALIMENTACION Y SALUD
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788418000096
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	135x210x mm.
Peso	243
Precio (Imp. inc.)	9,95€
Fecha de lanzamiento	08/05/2020

Títulos relacionados



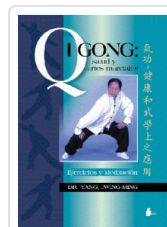
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING