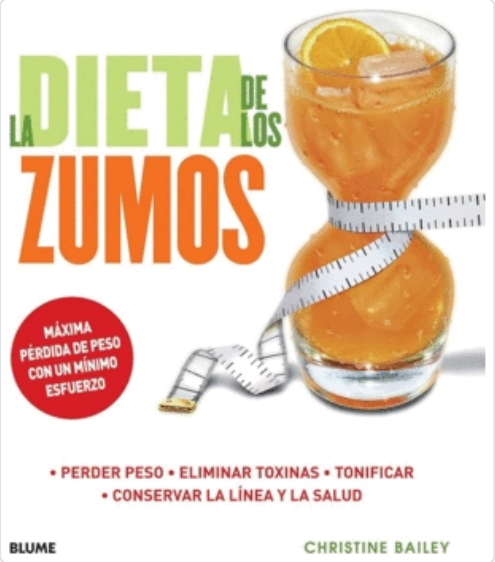
DIETA DE LOS ZUMOS, LA



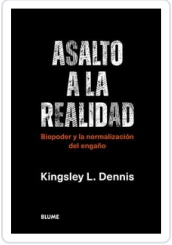
BAILEY, CHRISTINE

SINOPSIS

Un Programa de fin de semana para deshacerse de los kilos de más, una Semana de zumos para conseguir un cuerpo más esbelto, más sano y con más vitalidad, y una dieta de Zumos de por vida para optimizar la salud y conseguir una pérdida de peso a largo plazo. Además, incluye Zumos de belleza para eliminar la celulitis, revitalizar la piel y reducir las líneas de expresión y las arrugas; Zumos energéticos para mejorar la capacidad mental y física durante todo el día, a diario, y Zumos protectores, que ayudarán al organismo a prevenir las enfermedades. Con propuestas para combinar los zumos con tentempiés ligeros y comidas sanas a fin de mantener alto el metabolismo y facilitar la pérdida de peso. ¿Cuántas mañanas se ha levantado sintiéndose torpe, hinchado y con sobrepeso? ¿Está cansado de las dietas que obligan a contar calorías, de la dieta del índice glucémico bajo o de las bajas en hidratos de carbono? ¿Ha perdido la motivación para practicar ejercicio y perder peso? Lo más fácil es recurrir a un desayuno rico en azúcares y grasas, aditivos y conservantes... y después comer y cenar algo similar. Este libro, en cambio, le ofrece una dieta de zumos muy eficaz: sígala y verá cómo va perdiendo peso, además de notar los fantásticos efectos en su aspecto y en cómo se siente. á Más de 100 zumos deliciosos (y también tentempiés y comidas ligeras), con sabores intensos y naturales, repletos de nutrientes, con la información necesaria para trazar su dieta de zumos y seguirla de manera relajada: una forma sencilla de desarrollar el verdadero potencial de nuestro organismo. á ...

Editorial	BLUME
Materia	ALIMENTACION Y SALUD
Colección	BLUME
EAN	9788415317135
Status	Disponible
Páginas	160
Tamaño	180x215x mm.
Peso	250
Precio (Imp. inc.)	14,90€

Títulos relacionados



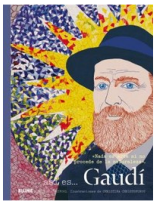
ASALTO A LA REALIDAD
DENNIS, KINGSLEY L.



FOTOGRAFO DE BOLSILLO, EL
KUS, MIKE



COCINA JAPONESA DE HARUMI, LA
KURIHARA, HARUMI



ASI ES... GAUDI
CLAYPOOL/ CHRISTOFOROU