

PERDER PESO CON AYUNOS

LA FAST DIET

M. MOSLEY Y M. SPENCER
ED. URANO • BARNÀ 2013
190 PÁG. • 15 €

Adelgazar exige reducir la ingesta de calorías, pero hacerlo sin poner en riesgo la salud o sin dejar de disfrutar en la mesa parece complicado. Una vía puede ser el ayuno intermitente. El doctor Mosley propone realizar series de dos días de ayuno relativo (unas 650 calorías) y comer sin restricciones (si se desea) durante otros cinco. La técnica se aprovecha de que el organismo está diseñado por la evolución para soportar fases de ayuno e incluso beneficiarse de ellas. El libro lo demuestra con referencias científicas y testimonios, incluido el del propio autor.

