

MICHAEL MOSLEY • MIMI SPENCER

La
Fast
Diet

¿ES POSIBLE COMER LO QUE NOS APETECE,
PERDER PESO, GANAR SALUD Y
VIVIR MÁS TIEMPO?
LA RESPUESTA ES LA DIETA INTERMITENTE



2 DÍAS DE DIETA, 5 DÍAS DE LIBERTAD

GRAND

La Fast Diet

M. MOSLEY

¿Es posible comer lo que nos apetece, perder peso, ganar salud y vivir más tiempo? Con la Fast Diet, la dieta intermitente, sí. El plan: dos días de ayuno controlado y cinco comiendo sin restricciones.