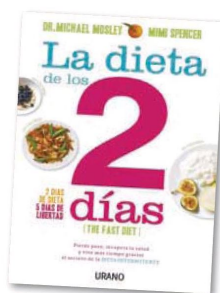


Una ventana abierta a la información

Buenos libros

LA DIETA DE LOS DOS DIAS

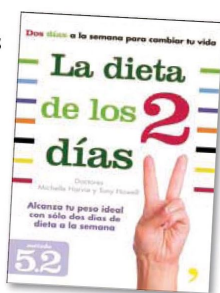
Michael Mosley
Urano
192 páginas • 14,25 €



Quien más quien menos, conoce la teoría: para adelgazar hay que comer cinco veces al día, reducir la ingesta de calorías, suprimir el azúcar, reducir las grasas... Basándose en una larga investigación y en su propia experiencia, el doctor Michael Mosley y la periodista Mimi Spencer presentan un forma tan eficaz como definitivo así como un método para ponerlo en práctica.

LA DIETA DE LOS DOS DIAS

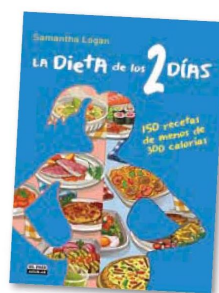
Michelle Harvie; Tony Howell
Temas de Hoy
416 páginas • 16,06 €



Las investigaciones de la medicina nutricional han permitido comprobar que existe una estrecha relación entre la alimentación y la prevención de tumores. Este libro, con un estilo claro y directo, sintetiza de modo riguroso todos los conocimientos que se tienen sobre la prevención del cáncer por medio de una alimentación adecuada y consciente.

LA DIETA DE LOS 2 DIAS: RECETAS

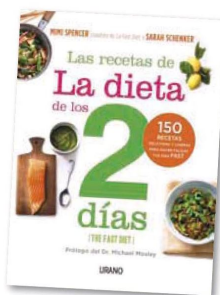
Samantha Logan
Aguilar
224 páginas • 13,20 €



Al reducir el consumo de calorías sólo dos días a la semana se acelera la capacidad de quemar grasa del cuerpo, pero al mismo tiempo se evita la sensación de estar a dieta. La dieta de los 2 días. Recetas enseña qué comer en esos días bajos en calorías. Platos ligeros pero apetitosos para adelgazar sin renunciar al placer de disfrutar con la comida.

LAS RECETAS DE LA DIETA DE LOS DOS DIAS

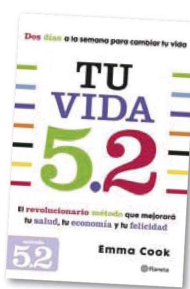
Mimi Spencer
Urano
224 páginas • 22,80 €



Mimi Spencer, junto con la nutricionista Sarah Schenker, nos trae ciento cincuenta recetas sencillas y deliciosas especialmente creadas para los días de ayuno. El principio de la dieta Fast es muy simple: ingerir dos días de cada siete un cuarto de las calorías habituales, una forma de semiayuno basada en sólidas investigaciones nutricionales que permite perder kilos rápidamente sin sacrificar masa muscular. Las autoras han elaborado 150 propuestas tan nutritivas como accesibles.

TU VIDA 5.2: EL REVOLUCIONARIO METODO QUE MEJORARA TU SALUD, TU ECONOMIA Y TU FELICIDAD

Emma Cook
Planeta
336 páginas • 15,10 €



Emma Cook, brillante articulista de *The Guardian*, te enseña cómo aplicar el método 5.2, sin complicaciones, a todos los ámbitos de tu vida personal, social y laboral. Con reglas sencillas y apoyadas en los planteamientos de expertos de cada una de las áreas que trata el libro, Tu vida 5.2 ofrece un enfoque novedoso, claro y flexible para mejorar tu bienestar: con unos pequeños cambios, en sólo dos días a la semana conseguirás grandes resultados para el resto de tu nueva vida.

AYUNO CON ZUMOS Y DESINTOXICACION

Steve Meyerowitz
Obelisco
208 páginas • 9,02 €



Utiliza el poder curativo de los zumos naturales para sentirte joven y radiante. El cuerpo humano tiene una extraordinaria capacidad de curación ya que en su interior reside una inteligencia más poderosa que cualquier droga y más efectiva que el bisturí más hábil. Mediante el ayuno a base de zumos ofrecemos a nuestro cuerpo cuanto necesita para sanarse y renovar la salud desde dentro hacia fuera. Este libro nos enseña cómo aprovechar esa fuerza interior y cómo encajar la terapia del ayuno en un ajetreado estilo de vida.