

Pierde peso... ¡leyendo!

Descubre los libros de dietas más famosos (y eficaces) del mundo

Elle.es



Si a otras les funciona, seguramente a ti también. Aunque la forma más sana y efectiva de perder peso es acudir a un endocrino, no está de más leer algunos bestseller que los nutricionistas escriben para establecernos pautas y trucos. Toma nota.



[Puedo hacerme adelgazar](#)



[El Método Gabriel](#)



[No más dieta](#)



[Mejor comer bien que hacer dieta](#)



[El método de la no dieta](#)



[El método AIDA](#)

Según Jon Gabriel, el mejor sistema para perder peso no pasa por la privación y la dieta sino por comprender la lógica interna de nuestro organismo y trabajar en ella. Cuando el cuerpo quiere estar delgado, la pérdida de peso se hace inevitable. Te apetecen alimentos más sanos, necesitas comer menos, tu metabolismo se transforma en una máquina de quemar grasas.

[« Anterior](#)

[1 2](#)

[Peinados de Moda 2011](#) Aprende a peinarte con Garnier y Péinate a la última Moda ! www.youtube.com/garnierspain

[Calcula Tu Peso Ideal](#) Descubre cuanto deberías Pesar y como Cuidarte! 1,2€/sms Blinkogold.es/Pesoldeal

[*Adelgazar con Salud*](#) Pierde Peso sin perder Salud. Practica Estos Sencillos Métodos Adelgazar.Excite.es



Anuncios Google