



## ESTAR BIEN

 Buscar en  Google  TELVA.com 

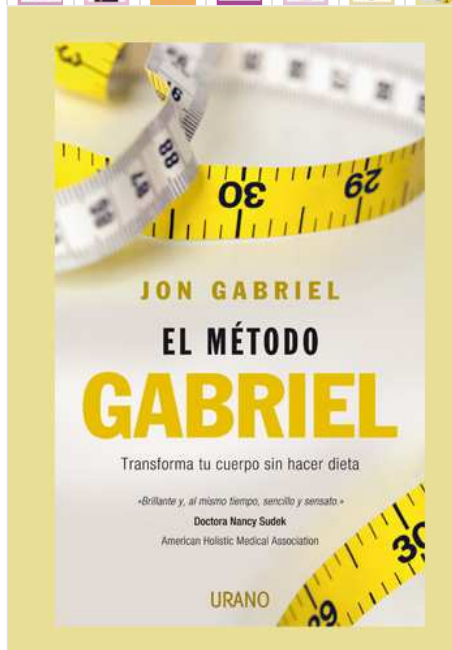
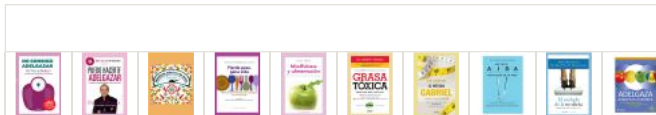

En esta noticia puedes ver...

Tus libros para adelgazar ¡uno a uno!

Volver a la noticia

ADELGAZAR PÁGINA A PÁGINA

## Top 10 libros para adelgazar

*Método Gabriel de Jon Gabriel*


### Método Gabriel

Tras pasar años intentando perder peso mediante dietas de todo tipo, el autor, Jon Gabriel decidió poner fin a su obesidad. Para ello estudió bioquímica, nutrición, psicología... hasta descubrir que el sobrepeso procede de una estrategia inconsciente de supervivencia, en el que la grasa actúa como una barrera mediante la que tu organismo cree estar protegiéndote. Lo mejor: Propone técnicas sencillas para hacer frente a la obesidad y sus causas e incluye un plan de alimentación que en lugar de restringir alimentos, detalla los que sí debe incluir tu dieta (aminoácidos, enzimas, prebióticos...), ejercicios, relajación...

*El método Gabriel.* Autor: Jon Gabriel. Ed. Urano. Precio: 14 €.

Anuncios Google

#### Cura casera estreñimiento

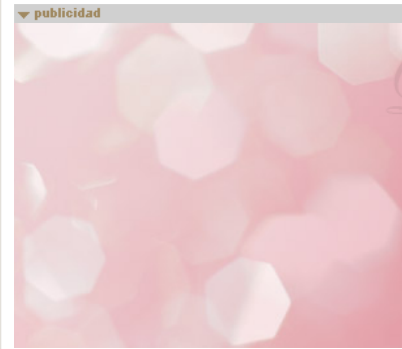
DrNatura, líder mundial en limpieza de colon y desintoxicación  
[www.drnatura.es](http://www.drnatura.es)

#### Recetas sin colesterol

Información, consejos, recetas... Reducir tu colesterol es fácil!  
[www.danacol.es](http://www.danacol.es)

#### Mantenga Su Erección

por Más Tiempo. Remedio Natural y Eficaz contra la Eyaculación Precoz  
[www.Lexaryn-Es.com](http://www.Lexaryn-Es.com)



#### Publireportajes



#### Noticias

Más vistas Últimas

1. El estilo de Cameron Díaz
2. Vístete como mamá
3. ¡Pon un poco de fibra en tu dieta!
4. Los boyfriends jeans a examen
5. Vestidos drapeados
6. Las estilistas de Telva se van de rebajas
7. No te saltes el desayuno
8. Ya está aquí tu TELVA de julio + las sandalias de moda
9. ¡Tonifica tus piernas!
10. Tus top 10 libros para adelgazar