



ES CUESTIÓN DE DÍAS

La dieta de los 31 días
La dieta de los 2 días

Sigue la propuesta de la doctora Roquette y adelgaza hasta 8 kilos en tan sólo 31 días, y sin pasar hambre o haz dieta 2 días y descansa 5, logrando perder peso y mejorando al mismo tiempo tu salud, con la fast diet.

- 1 AGATA ROQUETTE. EDITORIAL LA ESFERA DE LOS LIBROS (16,90 EUROS).
- 2 MICHAEL MOSLEY Y MIMI SPENCER. URANO (15 EUROS).

UN CUENTO CON FINAL FELIZ

Alicia en el país de las rosquillas

Este libro le da la vuelta a la tortilla y nos muestra cómo los kilos de más pueden ser el síntoma, y no el problema, de que algo no acaba de funcionar. Nos propone ejercicios y reflexiones para que busquemos la felicidad en nuestro interior, en lugar de en la comida.

→ EVA CAMPOS NAVARRO. URANO (14 EUROS).



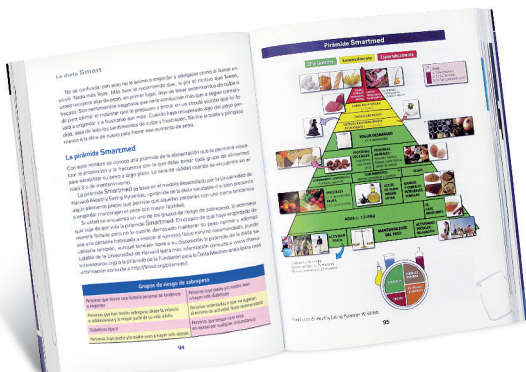
“El proceso de adelgazar es la oportunidad perfecta para aprender sobre ti misma.”

Lee y baja de talla

→ → todo en uno

Perder una talla o dos y hacerlo de modo definitivo es un reto a tu alcance. Una alimentación correcta y un estilo de vida activo son claves, pero encontrarás otras ayudas en las últimas novedades editoriales que hemos escogido para ti.

GUADALUPE JIMÉNEZ

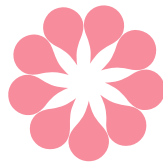


PIERDE PESO SALUDABLEMENTE

La dieta Smart

Cuidar la flora intestinal, enriquecer la dieta con alimentos que eviten la oxidación y con un bajo índice glucémico son algunos de los puntos del programa de dieta y estilo de vida que propone la doctora García. Es un plan escalonado que se puede adaptar a cualquier persona que desee adelgazar de modo rápido, eficiente y seguro, y que ayuda a mantener el peso a largo plazo, mejora la salud física y mental y retrasa el envejecimiento.

→ DOCTORA REINA GARCÍA CLOSAS. AMAT EDITORIAL (18 EUROS).



AVALADA CIENTÍFICAMENTE

Plan Diógenes para el control del peso

Este plan de adelgazamiento propone el consumo de alimentos moderadamente ricos en proteínas y cereales integrales, y basa su efectividad en el estudio Diógenes (Dieta Obesidad y GENES).

→ J. ALFREDO MARTÍNEZ HERNÁNDEZ, CHRISTIAN BITZ Y ARNE ASTRUP. EVEREST (12,95 EUROS).

TRUCOS DE DEPORTISTAS

Los secretos de la báscula

Los consejos y trucos de más de 30 atletas para perder peso, y las dietas y planes de ejercicio físico más eficaces para adelgazar.

→ IGNACIO ROMO. ALIANZA EDITORIAL (17,35 EUROS).

METABOLISMO ACTIVO

La dieta del té

Antioxidante y activador del metabolismo, el té, tomado a diario y utilizado en recetas de cocina, favorece la pérdida de peso con energía y sin pasar hambre.

→ MARK UKRA. GRANICA (22 EUROS).

¿CANSADA DE DIETAS?

La antidieta

La antidieta proporciona más energía con un plan para adelgazar que ajusta la alimentación a las necesidades de nuestro organismo.

→ HARVEY Y MARILYN DIAMOND. URANO (14 EUROS).

CON UNA VISIÓN GLOBAL

La dieta holística

Descubre el Plan CUN, avalado por la Clínica de la Universidad de Navarra. Pierde peso de un modo natural, seguro y duradero.

→ MARISOL GUIASOLA. LA ESFERA DE LOS LIBROS (19 EUROS).

