



Las reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Las reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition)

Ágata Roquette

Las reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) Ágata Roquette

Coma de todo sin privarse de nada

Con 50 recetas nuevas

Tras el gran éxito de su libro *La dieta de los 31 días*, del que se han vendido más de 25.000 ejemplares, la nutricionista Ágata Roquette nos ofrece sus reglas de oro para que podamos adelgazar o mantener nuestro peso ideal comiendo de todo.

Estas reglas, que se explican con detalle, sirven como herramientas para el día a día. Nos ayudarán a aclarar dudas, saber escoger los alimentos, comprar adecuadamente para hacer de nuestra despensa una buena compañera y aumentar nuestro beneficio durante las semanas de la dieta:

- No se salte nunca el desayuno
- Coma legumbres sin limitación
- Ingiera fibras a diario
- La sopa, únicamente sin patatas ni zanahorias
- No se exceda en el ejercicio físico

Por si fuera poco, se incluyen 50 nuevas recetas fáciles de cocinar, incluso para los fines de semana especiales o los días de fiesta.

Un libro para adelgazar que, sin embargo, le permite no privarse de nada y cometer algunos deslices. Porque, como dice su autora, hay siempre remedio para los grandes males.

LA AUTORA

Ágata Roquette es licenciada en Nutrición e Ingeniería Alimentaria por el Instituto Superior de Ciencias de la Salud/Sur (Lisboa). En la actualidad tiene su clínica en Estoril y colabora con empresas como Accenture y Edifer. Igualmente pasa consulta en Go Clinic de Atrium Saldanha, donde atiende sobre todo a mujeres embarazadas y en posparto.

Durante años luchó contra su propio peso –90 kilos en su época universitaria– y, tras consultar a varios nutricionistas, endocrinos y médicos sin éxito, decidió encontrar una dieta con garantías fácil de cumplir en la estresante rutina del día a día.

Estudió las dietas ricas en proteínas que eliminan la ingesta de hidratos de carbono, pero sabía, por su propia experiencia, que no convenía ser demasiado restrictiva. Analizó las preferidas por las estrellas de Hollywood (Atkins y South Beach) y finalmente elaboró la suya propia teniendo en cuenta las particularidades de las costumbres mediterráneas, como por ejemplo no prescindir del pan en el desayuno. Los resultados son visibles en los centenares de pacientes que la visitan.

Es autora del éxito La dieta de los 31 días, también publicado por esta editorial.

 [Descargar Las reglas de oro de la dieta de los 31 días \(Psi ...pdf\)](#)

 [Leer en línea Las reglas de oro de la dieta de los 31 días \(P ...pdf\)](#)

Descargar y leer en línea Las reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) Ágata Roquette

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Las reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) Ágata Roquette #1GRF3QMJCAO

Leer Las reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette para ebook en líneaLas reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Las reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette para leer en línea.Online Las reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette ebook PDF descargarLas reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette DocLas reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette MobipocketLas reglas de oro de la dieta de los 31 días (Psicología y salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette EPub
1GRF3QMJCAO1GRF3QMJCAO1GRF3QMJCAO