

The book was found

La Zona Mediterránea (Nutrición Y Dietética) (Spanish Edition)



Synopsis

El Dr. Barry Sears revolucionó el mundo de la nutrición con su bestseller Dieta para estar en la Zona, y sus principios sobre nutrición se han convertido en estándares para muchas dietas. La dieta mediterránea ha sido nombrada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO y es recomendada por muchos médicos y revistas especializadas. La obra incorpora las últimas investigaciones científicas en materia de nutrición y expone el papel fundamental de los polifenoles. Los principios de la Zona por primera vez aplicados a la dieta mediterránea. La Unesco ha declarado la dieta mediterránea Patrimonio de la Humanidad. La Clínica Mayo la recomienda para proteger el corazón y prevenir el Alzheimer. Los expertos de todo el mundo alaban sus efectos beneficiosos para la salud. Sin embargo, pocas personas se ponen de acuerdo sobre algunos de sus aspectos fundamentales: ¿La dieta mediterránea incluye carne? ¿Qué cantidad a la semana? ¿Podemos comer pasta sin miedo a la obesidad? ¿Incluye las legumbres? ¿Y el pan? Barry Sears, el médico que ha enseñado a profesionales y a lectores de todo el mundo cómo estar en la Zona, el estado óptimo de nuestro sistema hormonal, vuelve con un libro específicamente dedicado a la dieta mediterránea. Aplicando los sencillos principios de la Zona a nuestra dieta tradicional, multiplicaremos los efectos beneficiosos de alimentos tan sanos como el aceite y el pescado al tiempo que mantenemos nuestro organismo a salvo de la peligrosa inflamación, la condición previa a la obesidad, la diabetes e incluso el cáncer y el Alzheimer.

Book Information

File Size: 7692 KB

Print Length: 320 pages

Publisher: Urano (May 11, 2015)

Publication Date: May 11, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01B4RBLXC

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #830,062 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #340

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #396 in Books >

Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #647 in   Books >

Libros en español > Medicina

[Download to continue reading...](#)

Dieta Mediterranea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterranea Para Bajar de Peso

Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition)

El Nuevo Libro de Cocina Dietetica del Dr. Atkins: Complementario a La Nueva Revolucion

Dietetica del (Spanish Edition) El Nuevo Libro de Cocina Dietetica del Dr. Atkins (Dr. Atkins' Quick

& Easy New: Complementario a La Nueva Revolucion Dietetica del Dr. Atkins ... New Diet

Revolution) (Spanish Edition) Al Rescate de tu Nuevo Yo: Conse Jos De Motivacion Y Nutricion

Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice for a healthy

lifestyle change (Spanish Edition) El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para

Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a traves del entrenamiento ... y

una nutricion apropiada (Spanish Edition) La Nueva Revolucion Dietetica Del Dr. Atkons/ Dr. Atkin's

New Diet Revolution (Spanish Edition) El Nuevo Libro De Cocina Dietetica Del Dr Atkins: Con

Recetas Rapidas Y Sencillas (Spanish Edition) En La Zona Con Omega 3 Rx (Spanish Edition)

Dieta para estar en la zona (Spanish Edition) La Zona Mediterránea (Nutrición y

dietética) (Spanish Edition) Zona caliente (Spanish Edition) Relaciones: Vivir en armonía

(En la zona) (Spanish Edition) Nature of the Rainforest: Costa Rica and Beyond (Zona Tropical

Publications) Libros para ninos en español:Leonardo la serie el león (Libro en Español

para niños Children's Spanish Books(Spanish book for kids) English Spanish Bilingual ...

Spanish Editio) (Spanish Edition) Spanish kids books: Me Encanta Compartir I Love to Share

(bilingual spanish-english, bilingual spanish children's books, libros infantiles) (Spanish English

Bilingual Collection) (Spanish Edition) Spanish Conversation Book Intermediate I: Spanish

Dialogues-Spanish to English Translation (Spanish Conversation Book for Beginner, Intermediate

and Intermediate II Levels n    2) (Spanish Edition) Spanish Reader for Beginners-Elementary

2-Short Paragraphs in Spanish: Spanish to English Translation (Spanish Reader for

Beginners-Elementary 1, 2 & 3) (Spanish Edition) Getting Started with Spanish: Beginning Spanish

for Homeschoolers and Self-Taught Students of Any Age (homeschool Spanish, teach yourself

Spanish, learn Spanish at home) Spanish Reader Intermediate 1: Short Stories in Spanish (Spanish

Reader For Beginners, Intermediate and Advanced Students n    3) (Spanish Edition) Spanish

Reader Advanced III: Spanish Short Stories (Spanish Reader for Beginners, Intermediate &

Advanced Students n    7) (Spanish Edition)

Contact Us

DMCA

Privacy

FAQ & Help