



The book was found

Dieta Para Estar En La Zona (Spanish Edition)



Synopsis

Este libro supone un giro copernicano en el campo de la salud y la nutrición; da al traste con el recuento de calorías y las dietas bajas en grasas y explica de forma científica qué hay que hacer para: - reducir peso de forma permanente - prevenir enfermedades - mejorar el rendimiento físico y mental. Propone una dieta que ha sido utilizada con éxito por numerosos deportistas de elite y que esta obra pone hoy al alcance de todos los que quieran mejorar su salud. Una investigación sobre los efectos de los alimentos en las hormonas y el metabolismo. Entrar en la Zona es iniciarse a una vida más sana, más larga y más satisfactoria. Este libro nos dice cómo hacerlo.

Book Information

Paperback: 336 pages

Publisher: Urano; 3 edition (January 10, 1996)

Language: Spanish

ISBN-10: 8479531487

ISBN-13: 978-8479531485

Product Dimensions: 0.8 x 6.2 x 9 inches

Shipping Weight: 1.1 pounds

Average Customer Review: 3.0 out of 5 stars [See all reviews](#) (2 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,614,494 in Books (See Top 100 in Books) #115 in [Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial](#) #392 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición](#) #453 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida de Peso](#)

Customer Reviews

I have been doing this diet for 14 months and I just love it! I lost 6 inches on my waist the first 2 months and I have maintained for the rest of the time! This book will not only give you a way to lose weight, but also to be healthy. I feel with more energy, I sleep better, I think better! I tell everyone about this book, this is not just about losing weight, this book is about being healthy. I recommend it to everyone! CiaoM.

In my opinion I am very dissatisfied because it's been almost 2 months and I still have not received my product what type of service is this. This will be the last time I buy from .

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

Dieta para estar en la zona (Spanish Edition) Sexy en 7 Días: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) La Zona Mediterránea (Nutrición y dietética) (Spanish Edition) La Dieta Anti-Inflamatoria: El Rol De La Dieta Y Enfermedades Crónicas (Spanish Edition) El buen doctor (Para estar bien) (Spanish Edition) Límites para líderes: Resultados, relaciones y estar ridículamente a cargo (Spanish Edition) María Magdalena. La diosa prohibida del cristianismo (Para estar bien) (Spanish Edition) Adelgaza Para Siempre: Cómo Estar Delgado, Fuerte y Saludable De Por Vida. (Spanish Edition) Dieta Para Bajar el Colesterol: Las Mejores Recetas Para Bajar el Colesterol en 30 Dias y Sin Medicamento (Spanish Edition) ¿CÓMO PERDER 10 LIBRAS DE GRASA EN UNA SEMANA! EL VEGETARIANO Ultimate o dieta vegana PARA BAJAR DE PESO LIBRO en español (Nueva traducción profesional) ... para bajar de peso) (Spanish Edition) En La Zona Con Omega 3 Rx (Spanish Edition) Zona caliente (Spanish Edition) Relaciones: Vivir en armonía (En la zona) (Spanish Edition) La Dieta Abdominal: El Plan de 6 Semanas Para Aplanar Su Abdomen y Mantenerla Esbelta Para Siempre Nature of the Rainforest: Costa Rica and Beyond (Zona Tropical Publications) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rápidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presión sanguínea (Spanish Edition) La Dieta South Beach: El delicioso plan diseñado por un médico para asegurar el adelgazamiento rápido y saludable (The South Beach Diet) (Spanish Edition) La Ley Dietética: La clave de Dios para la salud y la felicidad (Spanish Edition) Dieta Mediterránea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterránea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) DIETA VEGANA PARA CULTURISTAS: Incluye 50 Recetas Veganas que le ayudarán a conseguir masa muscular y su musculación (Spanish Edition)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)