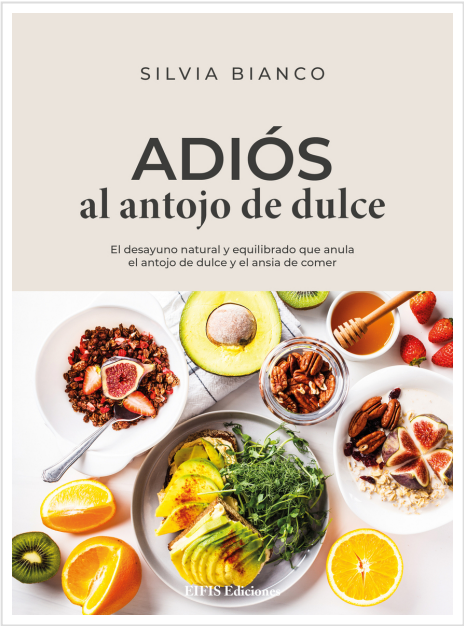


ADIÓS AL ANTOJO DE DULCE

SILVIA BIANCO

EIFIS

Materia: GASTRONOMIA
Colección: SIN COLECCION
Encuadernación: RUSTICA
PVP: 19.00 €
EAN: 9788875172916
Páginas: 172
Tamaño: 160x220 mm.

¿Alguna vez se te ha ocurrido pensar que el desayuno podría cambiarte la vida? El desayuno natural y equilibrado que anula el antojo de dulce y el ansia de comer.

- Aprende a salir del círculo vicioso de las dietas modernas, que potencian el hambre nerviosa, los antojos de dulce y la sensación de vacío en el estómago.
- Manual didáctico con preciosas fotos y consejos prácticos para realizar fácilmente 133 recetas sanas y naturales.
- Con este libro aprenderás a vivir tus comidas con equilibrio dando especial importancia al desayuno.

Sinopsis

Comenzar la jornada con un desayuno natural y equilibrado es la clave del bienestar. Cambiar los ingredientesde tu desayuno te ayudará a bajar de peso, sentirte menos hinchado, llevar a cabo todas tus tareas cotidianas con energía e, incluso, hacer ejercicio de una manera más eficaz. Los primeros pasos de la mañana establecen las bases para una vida y salud mejores y, sin duda, será el inicio de muchos otros cambios positivos en tu vida. Este libro te enseñará cómo empezar cada nuevo día con energía y vitalidad, con recetas naturales que revolucionarán todo lo que crees saber sobre los alimentos y cambiarán para siempre cómo te sientes durante el día. Desayunos deliciosos, rápidos y sencillos para preparar en casa, incluso para aquellos que siempre tienen prisa por la mañana.

Silvia Bianco



Creadora de la Dieta Natural en Equilibrio ha centrado sus estudio sobre el antojo de dulce, el ansia de comer y la obsesión por la báscula. Se dedica a tiempo completo a su proyecto de ayudar a las personas a conseguir un estilo de vida saludable.