

## Adios al antojo de dulce

SILVIA BIANCO

**EIFIS**

**Materia:** GASTRONOMIA

**Colección:** SIN COLECCION

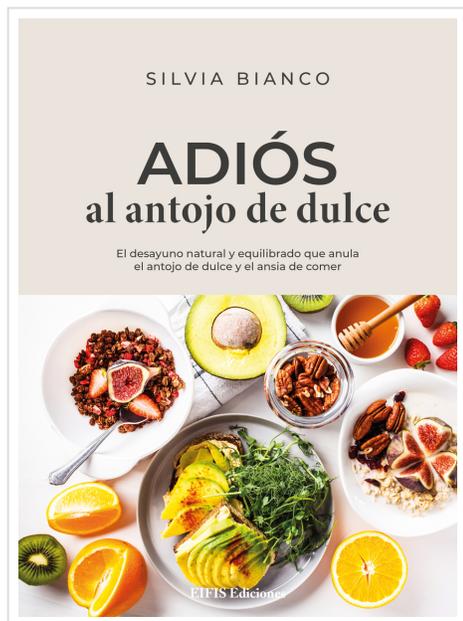
**Encuadernación:** RUSTICA

**PVP:** 19.00 €

**EAN:** 9788875172916

**Páginas:** 172

**Tamaño:** 160x220 mm.



*¿Alguna vez se 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 ingredientes de 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 estudios 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.