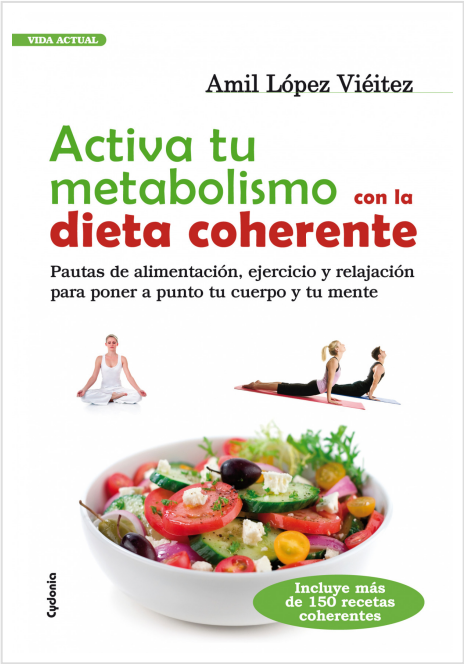


Activa tu metabolismo con la Dieta Coherente

Amil López Vieitez
CYDONIA EDICIONES, S.L.
Materia: MEDICINA Y SALUD
Colección: VIDA ACTUAL
Encuadernación: OTRO FORMATO LIBRO
PVP: 20.00 €
EAN: 9788493563493
Páginas: 272
Tamaño: 145x215 mm.

Pautas de alimentación, ejercicio y relajación para poner a punto tu cuerpo y tu mente.

- «Debido a sus características, la dieta coherente -junto con el programa de tonificación muscular- es un estilo de vida que te permite alcanzar y mantener tu peso ideal, estimula tu sistema inmunitario y te protege de enfermedades crónicas y degenerativas. Partiendo de la base de que un único alimento no cura, solo un estilo de vida basado en una dieta variada y equilibrada, además de ejercicio físico y relajación, nos garantizará una salud de hierro». Amil López Viéitez.

Sinopsis

En este libro, entre otros asuntos, conocerás:- Por qué fracasan habitualmente tus dietas.- Qué es la dieta coherente y cuáles son sus bases científicas.- Una completa guía para chequear tu salud.- Curas para combatir el sobrepreso, antiestrés, depurativa y antiedad, entre otras- Detalladas propuestas dietéticas para acné, diabetes, colesterol, hipertensión, alergias, insomnio, triglicéridos, osteoporosis y otras patologías.- Un completo programa de entrenamiento coherente.- Técnicas para controlar tus emociones.- Más de 150 sabrosas recetas coherentes para tus comidas, cenas y tentempiés.

AMIL LOPEZ VIEITEZ



Doctora en Farmacia, nutricionista y especialista en Promoción de Salud, con amplia experiencia en docencia, investigación y clínica. Creadora de la Dieta Coherente, Dirige Amad Promoción de Salud, con sede en Vigo, y colabora con entidades públicas en el desarrollo de materiales didácticos y formación sobre nutrición.