



## Activa tu metabolismo con la dieta coherente

López Viéitez, Amil

**CYDONIA EDICIONES, S.L.**

**Materia:** DIETARIOS

**Colección:** VIDA ACTUAL

**Encuadernación:** RUSTICA

**PVP:** 20.00 €

**EAN:** 9788412597769

**Páginas:** 306

**Tamaño:** 145x215 mm.



## Sinopsis

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 el peso ideal, además de estimular el sistema inmunitario y proteger 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 ósalud de hierroö. Teniendo en cuenta las características de cada persona, en este libro se destacan todas las claves para una adecuada alimentación, ejercicios específicos y pautas de relajación. Este libro explica de forma sencilla dietas personalizadas para cada persona, según sus patologías y propósitos. La parte fundamental del libro son las recomendaciones alimentarias, pues incluye menús sencillos de preparar para que los pacientes pierdan peso y recuperen la salud. d.