

Adelgaza con la dieta coherente

Amil Lopez Vieitez

CYDONIA EDICIONES, S.L.

Materia: AUTOAYUDA
Colección: CYDONIA
Encuadernación: LIBRO EN OTRO FORMATO
PVP: 14.94 €
EAN: 9788494381003
Páginas: 132
Tamaño: 145x215 mm.

Pierde 2 kg por semana de forma sana y equilibrada.

- «Los dos pilares básicos para alcanzar el peso ideal han de ser el seguimiento de la Dieta Coherente y la práctica moderada de ejercicio. El reto es conseguir reducir esencialmente el exceso de grasa corporal y que los resultados se mantengan en el tiempo» Amil López Viéitez.

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.