



Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y definitiva

Ángela Quintas

[Download now](#)

[Read Online →](#)

Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y definitiva

Ángela Quintas

Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y definitiva Ángela Quintas

Después de dietas efectivas pero con consecuencias nefastas para la salud (y ajenas a la tradición alimenticia mediterránea), el público demanda más que nunca una dieta definitiva, realista a medio y a largo plazo y, ante todo, saludable.

Ángela Quintas, licenciada en Ciencias Químicas y máster en Dietética y Nutrición Humana con más de dos décadas de experiencia, muy conocida por ser la dietista de los famosos y del cine y con una presencia notable en los medios, nos brinda un modelo de alimentación que va mucho más allá. Al contrario que las dietas milagro, el método de Ángela no es solo efectivo a corto plazo, sino que también es realista a medio y a largo plazo:

- es 100 % saludable.
- no tiene efecto rebote.
- reeduca nuestra forma de comer y de entender la alimentación.

Escrito en tono absolutamente divulgativo, con consejos muy prácticos y concretos y con ejemplos basados en casos reales (con los cuales todos nos podemos sentir identificados), este libro ayudará a que de una vez por todas hoy (y no mañana) empecemos a comer de manera saludable, consiguiendo y manteniendo nuestro peso ideal.

Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y definitiva Details

Date : Published January 24th 2017 by Editorial Planeta

ISBN :

Author : Ángela Quintas

Format : Kindle Edition 296 pages

Genre :



[Download Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y def ...pdf](#)



[Read Online Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y d ...pdf](#)

Download and Read Free Online Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y definitiva Ángela Quintas

From Reader Review Adelgaza para siempre: De forma fácil, saludable y definitiva for online ebook

Maite says

3.5/ 4 Se echan de menos más recetas y menús variados.

Dani Puche says

Siento que debo ser crítico con este libro por muchas razones.

Considero que por lo general intenta instruir y dar recetas en lugar de explicar de una mejor forma los por qué de cada cosa y que el lector valore por sí mismo sus opciones. No digo que en ocasiones no lo haga, pero sí queda un poso muy vago de todo ello.

Podría ahondar en los falsos mitos de algunas de esas recetas, las consecuencias negativas de ajustarse a una dieta en sí, o en aquello, deliberadamente o no, obviado en asuntos importantes que no pueden escaparse tan gratuitamente como lo hacen.

Dependiendo de los conocimientos previos del lector el libro puede ayudarle o hacer que siga cometiendo los mismos errores de siempre con dietas interminables, más sanas que otras quizás, pero una más, en lugar de conseguir una interpretación más genérica de los requerimientos de nuestro organismo, mucho más allá del adelgazamiento o no y de si eso es lo más importante, mucho más que el hecho en sí de que alguien se vea obligado a dejar, salte o se canse de una dieta, y que no tenga que mirar un papel con lo que tiene que comer ese día, porque ya haya aprendido a hacerlo, cosa que, seguro, nunca olvidará porque ya lo entiende, o al menos el gran grueso.

Y todo ello, si hablamos de salud, se debe castigar siempre más, a pesar de que guarde cosas interesantes y se vean los problemas de gente común y diversa en un día cualquiera, que siempre puede ser ejemplarizante.

"Cuidado con tomar nada que nace de la tierra solo, es decir, hidratos de carbono solos, y menos si tienen un índice glucémico elevado"

"Cuidado con los hidratos de carbono líquidos. Cuidado con los zumos de fruta, verduras y con el gazpacho en verano"

Javierpa says

Libro recomendado donde se explica de forma sencilla las pautas a seguir para perder peso de una forma sana y duradera, echando abajo falsos mitos y explicando con ejemplos las consecuencias de los malos hábitos. Ahora me toca ponerlo en práctica :)
