Image not found or type unknown

La dieta del sushi

Makiko Sano

Descubre con este libro cómo la alimentación japonesa puede ayudarte a cuidar tu figura y mantenerla de por vida.

Seguro que te has preguntado alguna vez por qué los japoneses consiguen estar siempre tan delgados. Los secretos de la cocina japonesa se transmiten de generación a generación: qué alimentos hacen que el pelo brille, la piel resplandezca y, sobre todo, cuáles son los mejores para estar en forma. Makiko Sano comparte todos estos secretos contigo en este libro. Tan sólo incluyendo en tu dieta una de estas comidas al día –al mediodía o en la cena–, tú también puedes perder peso o conservar una figura esbelta y saludable.

La dieta del sushi contiene planes de comidas, ideados por una nutricionista japonesa, con los que conseguirás resultados rápidamente. El libro incluye recetas de platos de sushi, sopas y ensaladas, y se han contado las calorías de todas las recetas para que puedas controlar tu dieta más fácilmente.

Fecha de publicación:
22/01/2015

Sello Editorial:
Libros Cúpula

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Telefóno: 91 423 37 11

Email:
lescudero@planeta.es

Makiko Sano