

image not found or type unknown



Dieta baja en carbohidratos

Amelia Wasiliev

Fecha de publicación:

09/01/2018

68 recetas con las que disfrutarás de las ventajas de una dieta baja en glúcidos.

Sello Editorial:

Lunweg Editores

Contacto de prensa

Nombre: Lola

Escudero

Teléfono: 91 423 37

11

Email:

lescudero@planeta.es

Una nueva forma de alimentarte que te hará disfrutar de las ventajas de una dieta baja en glúcidos: disminución de la sensación de hambre, nivel de insulina controlado y pérdida de peso. Apuesta por carnes, mariscos, huevos y verduras frescas, y disfruta de recetas variadas y sabrosas que te permitirán cambiar tus hábitos sin sacrificios a la vez que te alimentas de forma equilibrada y sana. El libro **incluye un planificador de menús** para que te organices mejor y puedas arrancar este nuevo régimen con buen pie y el mínimo esfuerzo.

Amelia Wasiliev