

The book was found

La Zona MediterrÁinea (NutriciÃ³n Y DietÃ©tica) (Spanish Edition)

BARRY SEARS
autor de *La revolucionaria Dieta de la Zona*



Descubre el poder de la dieta más sana del mundo
para perder peso y ganar salud y longevidad

URANO



Synopsis

El Dr. Barry Sears revolucionó el mundo de la nutrición con su bestseller Dieta para estar en la Zona, y sus principios sobre nutrición se han convertido en estandares para muchas dietas. La dieta mediterránea ha sido nombrada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO y es recomendada por muchos médicos y revistas especializadas. La obra incorpora las últimas investigaciones científicas en materia de nutrición y expone el papel fundamental de los polifenoles. Los principios de la Zona por primera vez aplicados a la dieta mediterránea. La Unesco ha declarado la dieta mediterránea Patrimonio de la Humanidad. La Clínica Mayo la recomienda para proteger el corazón y prevenir el Alzheimer. Los expertos de todo el mundo alaban sus efectos beneficiosos para la salud. Sin embargo, pocas personas se ponen de acuerdo sobre algunos de sus aspectos fundamentales: ¿la dieta mediterránea incluye carne? ¿Qué cantidad a la semana? ¿Podemos comer pasta sin miedo a la obesidad? ¿Incluye las legumbres? ¿Y el pan? Barry Sears, el médico que ha enseñado a profesionales y a lectores de todo el mundo cómo estar en la Zona, el estado óptimo de nuestro sistema hormonal, vuelve con un libro específicamente dedicado a la dieta mediterránea. Aplicando los sencillos principios de la Zona a nuestra dieta tradicional, multiplicaremos los efectos beneficiosos de alimentos tan sanos como el aceite y el pescado al tiempo que mantenemos nuestro organismo a salvo de la peligrosa inflamación, la condición previa a la obesidad, la diabetes e incluso el cáncer y el Alzheimer.

Book Information

File Size: 7692 KB

Print Length: 320 pages

Publisher: Urano (May 11, 2015)

Publication Date: May 11, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01B4RBLXC

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #830,062 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #340

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #396 in Books >

Libros en espaÑol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #647 in Books >

Libros en espaÑol > Medicina

[Download to continue reading...](#)

La Zona MediterrÁnea (NutriciÁn y dietÁtica) (Spanish Edition) El secreto de un ganador: 1 (NutriciÁn y dietÁtica) (Spanish Edition) Sexy en 7 DÁ- as: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) AlimentaciÁn, nutriciÁn, hidrataciÁn y ejercicio fÁ-sico (Este capÁ-tulo pertenece al libro Dietoterapia, nutriciÁn clÁ-nica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) Dieta para estar en la zona (Spanish Edition) CrÁtica del poder: Fases en la reflexiÁn de una TeorÁ- a CrÁtica de la sociedad (TeorÁ- a y crÁtica nÂº 23) (Spanish Edition) Gallos de combate: Nacidos para luchar: GenÁtica, mejora y nutriciÁn de gallos de riÃ a (Spanish Edition) La Dieta Anti-Inflamatoria: El Rol De La Dieta Y Enfermedades CrÃnicas (Spanish Edition) MediterrÃneo: El naufragio de Europa (Spanish Edition) Reformas econÃmicas y consolidaciÁn democrÃtica (Historia contemporÃnea de AmÃrica Latina) (Spanish Edition) La Ley DietÁtica: La clave de Dios para la salud y la felicidad (Spanish Edition) En La Zona Con Omega 3 Rx (Spanish Edition) Zona caliente (Spanish Edition) Relaciones: Vivir en armonÃ- a (En la zona) (Spanish Edition) Nature of the Rainforest: Costa Rica and Beyond (Zona Tropical Publications) OrtografÃ- a y gramÃjtica para escritores y para curiosos (Aprende gramÃjtica nÂº 1) (Spanish Edition) Formas dominantes: DiÃjlogos sobre estÃctica y polÃ- tica (Spanish Edition) Primavera arabe: Radiografia GeopolÃ- tica del Medio Oriente (ColecciÁn GeopolÃ- tica nÂº 2) (Spanish Edition) MamÃj Casi CruditÃ©: Recetas VEGANAS, VEGETARIANAS Y OVO-VEGETARIANAS, Salud y NutriciÁn (Spanish Edition) 31 dÃ- as de Desayunos y Cenas de NutriciÁn Regenerativa: Recetas sin gluten, Bajos Carbohidratos, Paleo y Fitness (Spanish Edition)

[Dmca](#)