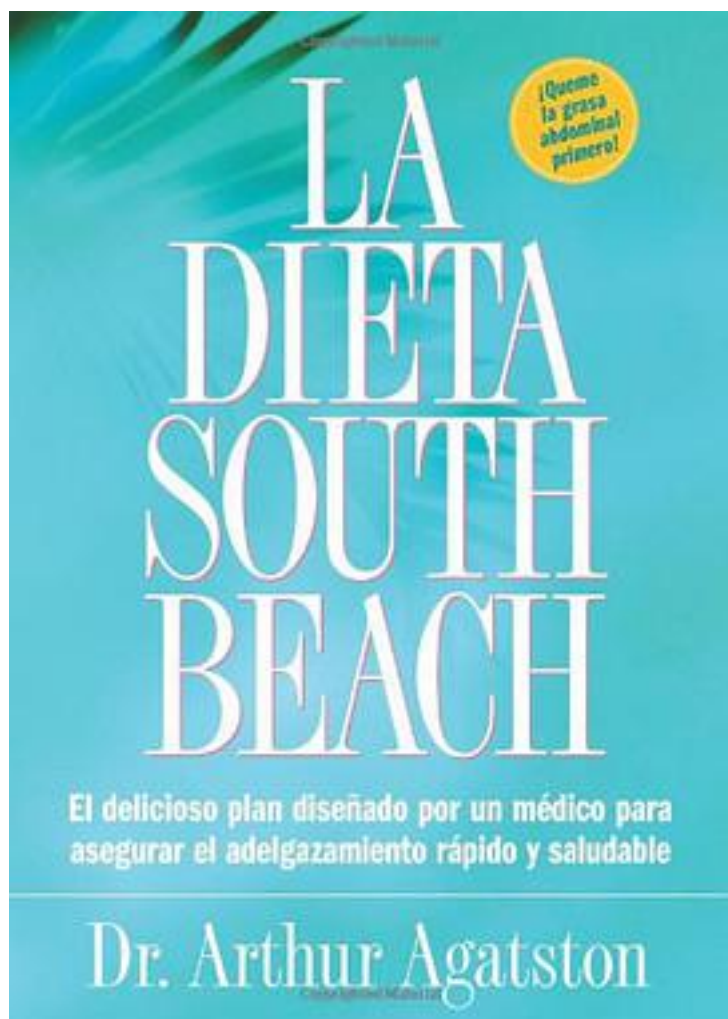


La Dieta South Beach



[La Dieta South Beach_下载链接1](#)

著者:Dr. Arthur Agatston MD

出版者:Rodale Books

出版时间:2004-01-17

装帧:Paperback

isbn:9781579549466

La dieta que todos estan comentando Durante anos, el cardiologo Arthur Agatston

urgia a sus pacientes a perder peso por el bien de sus corazones, pero las dietas resultaron demasiado difíciles de seguir o muy severas. Algunas eran hasta peligrosas. Aparentemente nadie podía seguir los regímenes bajos en grasa durante mucho tiempo. Y una dieta no sirve para nada si uno no la puede seguir. Por lo tanto, el Agatston inventó su propia dieta. La dieta South Beach no es complicada y tampoco requiere que se pase hambre. Disfrutará porciones normales de carne, aves y pescado. También disfrutará huevos, queso, frutos secos y verduras. Las meriendas (refrigerios, tentempiés) también son de rigor en esta dieta. Aprenderá a evitar los carbohidratos malos como la harina blanca, el azúcar blanca y las papas al horno. Lo mejor de todo es que a medida que adelgace, perderá esa grasa abdominal "primero" La dieta del Dr. Agatston ha producido resultados que han sido constantemente impactantes (un pérdida de entre 8 y 13 libras durante las primeras 2 semanas) y ha creado un furor en los medios de comunicación del sur de la Florida. Ahora usted también puede unirse a las filas de los que ahora ostentan figuras fabulosas gracias a la dieta South Beach.

作者介绍:

目录:

[La Dieta South Beach 下载链接1](#)

标签

评论

[La Dieta South Beach 下载链接1](#)

书评

[La Dieta South Beach 下载链接1](#)