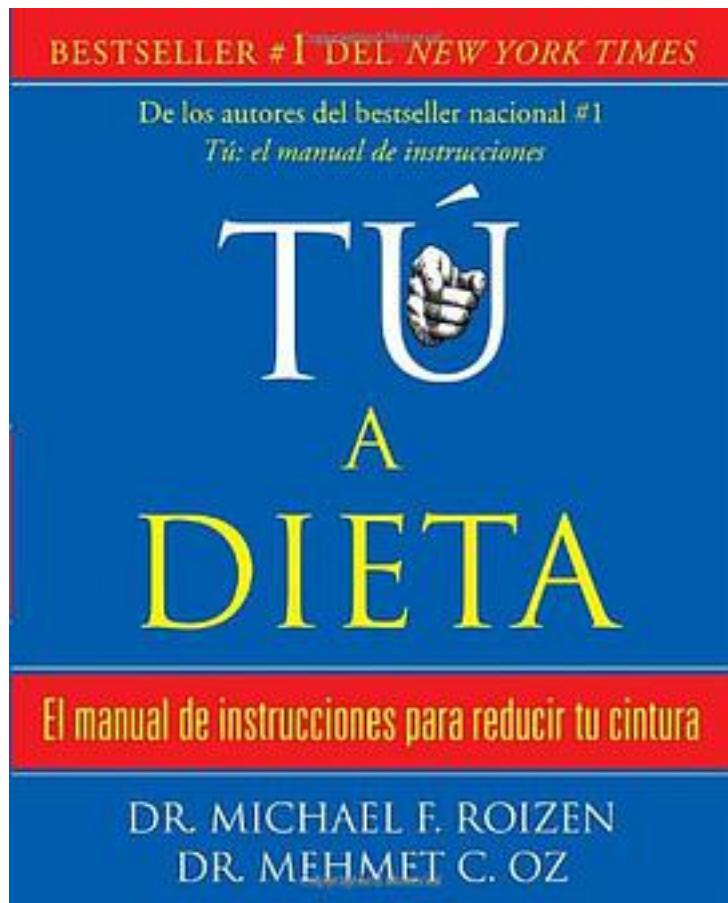


Tu, a dieta



[Tu, a dieta_下载链接1](#)

著者:Roizen, Michael F., M.D./ Oz, Mehmet, M.D.

出版者:

出版时间:2009-6

装帧:

isbn:9780307474582

La única manera en la que puede funcionar una dieta—de verdad—es haciendo que comer sea tan sencillo y automático que nunca te des cuenta de que estás a dieta. Con su estilo entretenido, los doctores Roizen y Oz te explican todo sobre tu cuerpo: cómo y por qué almacena calorías, quema grasas y reacciona a los alimentos. Más

aún, los autores te proporcionan el plan y las fórmulas que te ayudarán a perder dos pulgadas de cintura en dos semanas en tu camino hacia tu talla ideal. Al seguir la dieta Tú y el plan de actividades Tú...-Desafiarás tus creencias acerca de las dietas.-Aprenderás a dominar los mejores sistemas para controlar tu grasa corporal.-Nunca sentirás hambre.-Nunca volverás a subir y bajar de peso sin control.-Te sentirás mejor, te verás mejor y vivirás de manera más saludable.

作者介绍:

目录:

[Tu, a dieta_下载链接1](#)

标签

评论

[Tu, a dieta_下载链接1](#)

书评

[Tu, a dieta_下载链接1](#)