

## **Dieta para estar en la zona (Nutrición y dietética)**

**Reseña del editor Este libro supone un giro copernicano en el campo de la salud y la nutrición; da al traste con el recuento de calorías y las dietas bajas en grasas y explica de forma científica qué hay que hacer para: \* reducir peso de forma permanente \* prevenir enfermedades \* mejorar el rendimiento físico y mental. Propone una dieta que ha sido utilizada con éxito por numerosos deportistas de elite y que esta obra pone hoy al alcance de todos los que quieran mejorar su salud. Una investigación sobre los efectos de los alimentos en las hormonas y el metabolismo. Entrar en la Zona es iniciarse a una vida más sana, más larga y más satisfactoria. Este libro nos dice cómo hacerlo.**

**Barry Sears**

**Urano; Edición: 3 (23 de octubre de 1996)**

**Español**

[Descargar Dieta para estar en la zona \(Nutrición y dietética\) por Mega](#)

[Descargar Dieta para estar en la zona \(Nutrición y dietética\) por Mega](#)

[Descargar Dieta para estar en la zona \(Nutrición y dietética\) por Depostifiles](#)

[Comprar Dieta para estar en la zona \(Nutrición y dietética\) en Amazon](#)