



Adelgaza mientras duermes / Loss Weight While Sleeping: Un método revolucionario: aprovecha tu reloj biológico para adelgazar / A Revolutionary Method: Takes Advantage of Your Biological Clock to Lose Weight (Paperback)

By Dr. Dettlef Pape, Rudolf Schwarz, Elmar Truz-carlisi

Hispano Europea, Spain, 2010. Paperback. Condition: New. Language: Spanish . Brand New Book. El sueño es la más larga de las fases en las que se queman grasas: este libro te enseña a aprovechar las hormonas y el biorritmo para adelgazar eficazmente y conseguir que esa figura ideal no la tengas sólo en sueños. - La combinación ideal de nutrientes para la mañana, el mediodía y la noche: la dieta disociada y el índice glucémico (IG) dan lugar a la eficaz dieta disociada para la insulina. - Aprende a mantener a raya a la insulina, que es la hormona que hace engordar, y activa las hormonas que adelgazan. - Haz la prueba: ¿eres «agricultor» o «nómada»? Este libro te ofrece programas concebidos especialmente en función de tus necesidades individuales. Son sencillos de llevar a la práctica y no te harán pasar hambre. - El método para adelgazar durmiendo se complementa con ejercicios de resistencia y musculación, así como llevando una vida activa, lo cual te permite desarrollar los músculos a la vez que pierdes grasa. - Benefíciate de las experiencias de los autores, que han probado este método en la práctica con gran éxito. Best-seller internacional: más de 500.000 ejemplares...



READ ONLINE
[9.57 MB]

Reviews

This pdf may be really worth a study, and much better than other. I could possibly comprehend every thing out of this composed e book. You will not sense monotony at anytime of your time (that's what catalogues are for regarding when you check with me).

-- **Elza Gusikowski**

Completely essential read through ebook. This can be for all who statte there was not a well worth reading. You wont really feel monotony at at any time of your own time (that's what catalogues are for relating to if you request me).

-- **Maud Mitchell**