



La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition)

Beatriz Rada



Descargar



Leer En Linea

La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) Beatriz Rada

¿Qué es la dieta flexitariana? Lo mejor de dos mundos. Los días que escoges eres vegetariano y el resto incluyes la carne de tu preferencia. Esta flexibilidad enriquece tu dieta con alimentos integrales provenientes de plantas y preserva tu libertad de comer carne cuando te apetezca.

Disfruta estos beneficios: (1) obtén un peso saludable y mantenlo para siempre; (2) aprende a diferenciar los alimentos naturales que te benefician de la comida ultra-procesada que te perjudica; (3) protege tu salud, disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y cáncer; (4) descubre los secretos de los pueblos más longevos del mundo y súmale años a tu vida.

¿Grasas o carbohidratos? Puedes disfrutar de ambos. Lo importante es su calidad.

¡Incluye Atención Plena! Añade placer al acto de comer, utilizando principios de meditación budista.

Únete a la defensa del planeta: reduciendo la carne contribuirás a combatir el cambio climático y la devastación ambiental que amenaza la Tierra.



[Download La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegeta ...pdf](#)



[Read Online La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vege ...pdf](#)

La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition)

Beatriz Rada

La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) Beatriz Rada

¿Qué es la dieta flexitariana? Lo mejor de dos mundos. Los días que escoges eres vegetariano y el resto incluyes la carne de tu preferencia. Esta flexibilidad enriquece tu dieta con alimentos integrales provenientes de plantas y preserva tu libertad de comer carne cuando te apetezca.

Disfruta estos beneficios: (1) obtén un peso saludable y mantenlo para siempre; (2) aprende a diferenciar los alimentos naturales que te benefician de la comida ultra-procesada que te perjudica; (3) protege tu salud, disminuyendo el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, diabetes y cáncer; (4) descubre los secretos de los pueblos más longevos del mundo y súmale años a tu vida.

¿Grasas o carbohidratos? Puedes disfrutar de ambos. Lo importante es su calidad.

¡Incluye Atención Plena! Añade placer al acto de comer, utilizando principios de meditación budista.

Únete a la defensa del planeta: reduciendo la carne contribuirás a combatir el cambio climático y la devastación ambiental que amenaza la Tierra.

Descargar y leer en línea La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) Beatriz Rada

Format: Kindle eBook

About the Author

Beatriz Rada Solórzano estudió nutrición y dietética en la Universidad de Antioquia, en Medellín, Colombia. Tras recibir su título académico, cursó estudios en el Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico y obtuvo una maestría en nutrición. Cuenta con más de veinte años de experiencia profesional. Reside en Puerto Rico, donde atiende pacientes en su consultorio privado y asesora sobre la importancia de la alimentación en la salud.

Download and Read Online La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) Beatriz Rada #J7L319UF4CE

Leer La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) by Beatriz Rada para ebook en líneaLa Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) by Beatriz Rada Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) by Beatriz Rada para leer en línea. Online La Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) by Beatriz Rada ebook PDF descargarLa Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) by Beatriz Rada DocLa Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) by Beatriz Rada MobipocketLa Dieta Flexitariana: Disfruta las Ventajas del Vegetarianismo... ¡sin Renunciar al Placer de la Carne! (Spanish Edition) by Beatriz Rada EPub

J7L319UF4CEJ7L319UF4CEJ7L319UF4CE