

Librería
Bonilla y Asociados
desde 1950



Título:

Autor:

Precio: \$355.00

Editorial:

Año: 1996

Tema:

Edición: 1ª

Sinopsis

ISBN: 9788479531485

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.