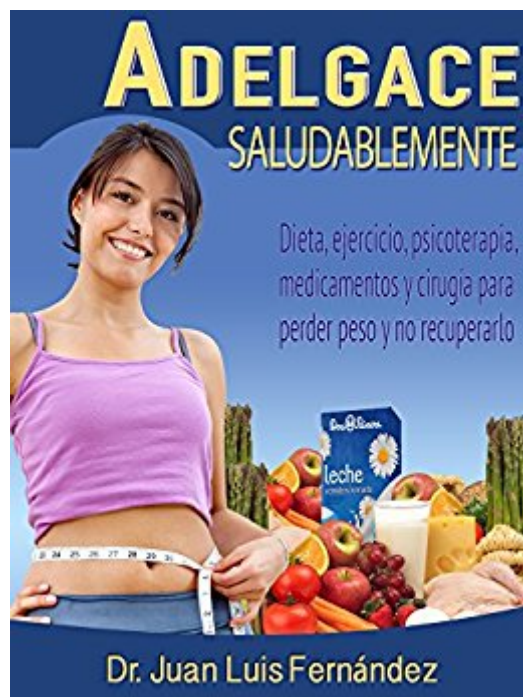


The book was found

# Adelgace Saludablemente: Dieta, Ejercicio, Psicoterapia, Medicamentos Y CirugÁ-a Para Perder Peso Y No Recuperarlo. (Spanish Edition)



## Synopsis

Este libro fue diseñado para personas que quieran bajar de peso y, al mismo tiempo, prevenir enfermedades. Se aborda el problema desde diferentes ángulos para darle las mayores probabilidades de éxito en su esfuerzo por perder peso y mantenerse. Se examinan con profundidad las 5 modalidades del tratamiento de la obesidad: 1) Dieta, 2) Ejercicio, 3) Tratamiento conductual, 4) Medicamentos y 5) Cirugía bariátrica. Después de leer este libro, se sentirá con el conocimiento y la confianza necesarios para perder peso en forma segura y efectiva. Aprenda a formular una dieta adaptada a sus preferencias; a cómo empezar y mantener un programa de ejercicios físicos, y a reconocer la importancia de una actitud mental positiva. Aprenda, además, cuándo se justifica el uso de medicamentos, y sobre las indicaciones y riesgos de la cirugía bariátrica. ¡Un libro basado en ciencia y evidencia! El Dr. Juan Luis Fernández es un médico con 25 años de experiencia clínica, en los que ha tratado a miles de personas con sobrepeso y obesidad. En este libro, logra resumir todo su saber y experiencia. Es también el autor del libro Diabetes: guía médica y nutricional.

## Book Information

File Size: 3082 KB

Print Length: 252 pages

Publication Date: March 8, 2014

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00IWZ6JCI

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #1,429,096 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #93

in Books > Medical Books > Medicine > Internal Medicine > Bariatrics #542 in Kindle Store >

Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Medicina #648 in Books > Libros en

español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición

## Customer Reviews

Magnífico libro que nos enseña a una forma de alimentación saludable. La cual no tiene nada que ver con una dieta desbalanceada, sino una forma de alimentación sana y balanceada. La cual deberíamos mantenerla durante toda nuestra vida, para mantenernos sin sobrepeso y con

una buena salud.

¡Excelente! En este Libro el autor nos ofrece una guía de conceptos prácticos y básicos sobre el fascinante mundo de la nutrición, con un lenguaje claro y preciso de cómo mantener una alimentación sana y equilibrada, incluyendo además información de las causas que nos llevan a un sobre peso y sus consecuencias, dándonos al lector soluciones que le permite mantener su peso saludable.

Este libro contiene todo lo que una persona pueda necesitar para adelgazar saludablemente. Hay un capítulo que aborda el aspecto psicológico y la conducta hacia las comidas, y otro donde habla del ejercicio. En los apendices se pueden encontrar, recetas, tablas de equivalencia, y el contenido calórico de los alimentos. Discute temas importantísimos, como la obesidad infantil y la diabetes. El capítulo de Farmacología es muy interesante porque abarca el tema de los tratamientos "enganosos". Se lo recomiendo no solo a personas con sobre peso, sino también a madres de familia, profesionales de la salud y a todas aquellas personas que desean mejorar su alimentación y prevenir enfermedades. Q.F.B. Veronica Corona

[Download to continue reading...](#)

Adelgace saludablemente: Dieta, ejercicio, psicoterapia, medicamentos y cirugía para perder peso y no recuperarlo. (Spanish Edition) El Café Verde - ¿Una garantía para perder peso?: Como perder peso rápidamente y de manera saludable con el café verde. (Spanish Edition) ¿CÓMO PERDER 10 LIBRAS DE GRASA EN UNA SEMANA! EL VEGETARIANO Ultimate o dieta vegana PARA BAJAR DE PESO LIBRO en español (Nueva traducción profesional) ... para bajar de peso) (Spanish Edition) Sexy en 7 Días: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Dieta Mediterránea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterránea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rápidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presión sanguínea (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRIBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rápido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) Descubra El Poder de los Jugos Para Bajar de Peso: Mejores Recetas Para Bajar de Peso Ya!, Pierda 10 Libras en Una Semana (Spanish Edition) The Healthy Paleo Diet Smoothie: 25 Recetas para dar energía, perder peso y sentirse bien (Spanish Edition) El diario de mi detox: Una guía práctica para llevar una vida sana, tener más vitalidad y de paso, ¡perder peso!

(Spanish Edition) Guía de la Cura para perder peso con HCG: Un suplemento a la guía del Dr. Simeons, "Libras y Pulgadas" (Spanish Edition) Cómo vencer las arrugas y perder peso (Spanish Edition) Dieta Alcalina 2: Fundamentos Básicos para bajar de peso y sanar con el Equilibrio del pH (Spanish Edition) Matemáticas para enfermeras: Guía de bolsillo para el cálculo de dosis y la preparación de medicamentos (Spanish Edition) La Dieta Anti-Inflamatoria: El Rol De La Dieta Y Enfermedades Crónicas (Spanish Edition) La Farmacia Popular: Desde remedios caseros y medicamentos hasta terapias naturales, todas las mejores opciones para vencer 36 males comunes (Spanish Edition) La Farmacia Popular: Desde remedios caseros y medicamentos hasta terapias naturales, todas las mejores opciones para vencer 36 males comunes (Spanish Edition) ESTRATEGIAS PARA NO PERDER: Análisis Técnico, Operativa y Gestión de Riesgo para un TRADING RENTABLE (Spanish Edition) SE IRRESISTIBLE PARA EL. Manual para enamorar a un hombre y no perder el control en tu relación de pareja (Spanish Edition) Alimentación Turbo para activar el metabolismo más rebelde: programa de 21 días para bajar de peso y medidas (Spanish Edition)

[Dmca](#)