

The book was found

# + Vida - Kilos: Los Juegos Del Hambre Y Las Trampas Del Comer (Spanish Edition)

DR. MÁXIMO  
**RAVENNA**



LOS JUEGOS DEL HAMBRE  
Y LAS TRAMPAS DEL COMER

Grijalbo



## Synopsis

Mediante un tratamiento serio, ordenado, eficaz, dinámico y concreto, basado en un replanteo alimentario que involucra la cantidad, la calidad y la frecuencia, Ravenna brinda las claves para alcanzar y mantener el peso ideal. La sociedad monta el espectáculo de los juegos del hambre y nos tiende las trampas del comer. Sirve platos que obnubilan y nos sumergen en una voracidad sin límites que se traduce en kilos y kilos de más. Hoy en día, engordar se ha transformado en un proceso natural, porque el hambre ya no es una alarma que nos dice que necesitamos alimentarnos, sino una sensación que se activa por cualquier motivo: cuando estamos tristes, alegres, cansados o eufóricos, trabajando o divirtiendonos... Todo es una buena excusa para comer sin parar. Si bien no somos culpables de estar gordos, sí tenemos la responsabilidad de llevar una vida saludable y combatir las conductas tóxicas y nocivas que nos impulsan a comer de más. El doctor Máximo Ravenna presenta un abordaje multidisciplinario que contempla tanto los aspectos nutricionales como los neurológicos, hormonales, psicológicos y sociales involucrados en la obesidad, y propone estrategias para cambiar de hábitos. «La humanidad gana, en promedio, 1,5 kilos por cada década en los últimos cuarenta años. La obesidad aumentó más de tres veces en hombres y más de dos veces en mujeres.» «La globalización alimentaria y la irrupción de comidas rápidas hicieron estragos en las dietas tradicionales, tales como la mediterránea en Occidente o las dietas orientales.» «Los pronósticos respecto de la obesidad no son nada alentadores: en 2030, entre el 85 y el 90% de la población mundial estará gorda.»

## Book Information

File Size: 2926 KB

Print Length: 178 pages

Publisher: GRIJALBO (September 1, 2016)

Publication Date: September 1, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01KIPA8BM

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,100,634 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #79

inÂ Books > Medical Books > Medicine > Internal Medicine > Bariatrics #149 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Desordenes y Enfermedades #191 inÂ Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Counseling & Psychology > Mental Health > Eating Disorders

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

+ vida - kilos: Los juegos del hambre y las trampas del comer (Spanish Edition) Ã Â¿CÃfÂ œMO BAJAR 10 KILOS EN UN MES?: SIN PASAR HAMBRE NI DAÃfÂ ^AR LA SALUD (Spanish Edition) Los juegos del hambre (Spanish Edition) Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios,de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas bÃfÂsicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas basicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Los 100 mejores juegos de ingenio (ediciÃfÂ n espaÃfÂ ola): Entrena tu cerebro para los negocios y la vida (Spanish Edition) 101 Problemas y Juegos de Logica con Soluciones: Juegos Para Agilizar la Mente (Spanish Edition) 101 Problemas y Juegos de Logica con Soluciones: Juegos Para Agilizar tu Mente (Spanish Edition) Sor Juana InÃfÂ©s de la Cruz o las trampas de la fe Trampas del azar: Romance HistÃfÂ rico (Spanish Edition) Las semanas mÃfÂgicas: CÃfÂ mo estimular las semanas de desarrollo mÃfÂs importantes en los primeros 20 meses de vida del bebÃfÂ©, y convertir esas 10 ... mÃfÂgicos hacia delante. (Spanish Edition) Dime que comer si tengo diabetes (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Ausencia perpetua: Inseguridad y trampas de la (in)Justicia (Spanish Edition) Ã Â¿A comer sano! (Los buenos hÃfÂbitos en pop-up) (Spanish Edition) Comer atentos (Mindful Eating): GuÃfÂ- a para redescubrir una relaciÃfÂ n sana con los alimentos (Spanish Edition) Sanacion con los angeles: los angeles te asisten en todas las areas de su vida (Spanish Edition) Garfield: Hambre de Diversion (Spanish Edition)

[Dmca](#)