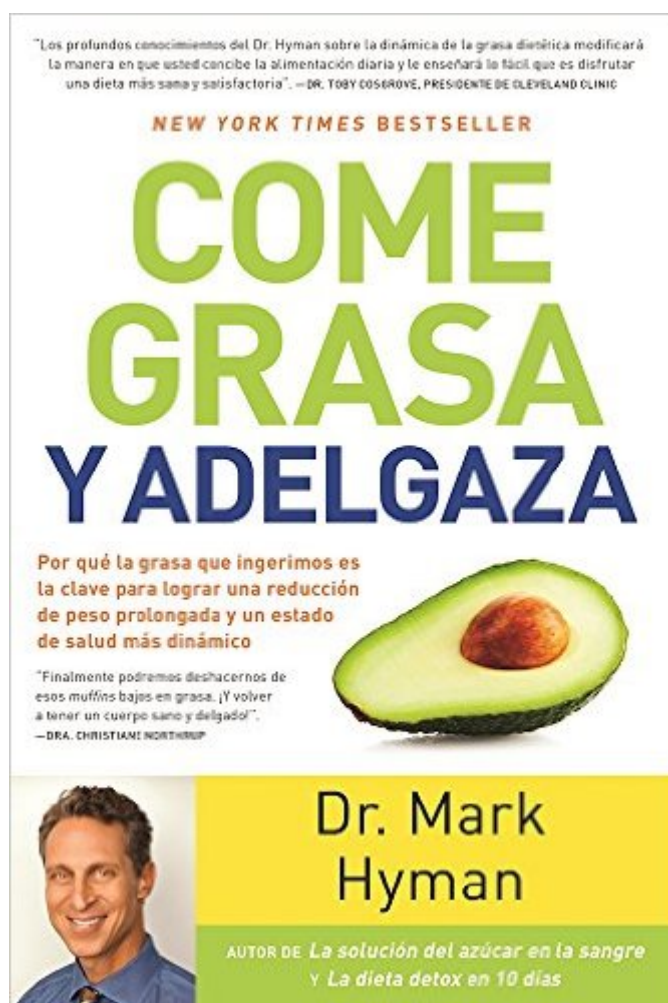


The book was found

Come Grasa Y Adelgaza: Por QuÃ© La Grasa Que Comemos Es La Clave Para Acelerar El Metabolismo / Eat Fat, Get Thin (Spanish Edition)



Synopsis

Bestseller #1 de The New York Times. Por el autor de La solución del azúcar en la sangre. ¿Puede ser que el alimento más temido sea, en realidad, el más saludable de todos? Come grasa y adelgaza desmitifica todas las creencias erróneas que se han propagado sobre este sorprendente grupo alimenticio y te explica por qué los programas bajos en grasa no te han ayudado a perder peso de manera duradera: por el contrario, lo único que han provocado son antojos de comida chatarra, un mayor consumo de calorías y el famoso "rebote". Ahora podrás incorporar sin culpa a tus platillos huevos (uno de los alimentos más sanos del planeta), mantequilla (una fuente de proteína incomparable), aceite de coco (que reduce el colesterol y la obesidad), aceite de oliva (oro líquido) y nueces y semillas (que reducen el riesgo de enfermedad coronaria), entre otros alimentos. Con un plan personalizado de 21 días, una guía de transición hacia la alimentación pegana -la dieta concebida por el doctor Hyman como la más nutritiva del planeta, que nos ofrece lo mejor de los mundos paleo y vegano- y más de 65 deliciosas recetas, este libro -que recién publicado alcanzó en Estados Unidos la primera posición en las listas de los más vendidos- te ayudará a alcanzar ese estado de salud óptima que siempre habrás deseado.

ENGLISH DESCRIPTION A revolutionary new diet program based on the latest science showing the importance of fat in weight loss and overall health, from # 1 bestselling author Dr. Mark Hyman. Many of us have long been told that fat makes us fat, contributes to heart disease, and generally erodes our health. Now a growing body of research is debunking our fat-phobia, revealing the immense health and weight-loss benefits of a high-fat diet rich in eggs, nuts, oils, avocados, and other delicious super-foods. In his new book, bestselling author Dr. Mark Hyman introduces a new weight-loss and healthy living program based on the latest science and explains how to EAT FAT, GET THIN, and achieve optimum wellness along the way. Offering practical tools, meal plans, recipes, and shopping lists, as well as step-by-step, easy-to-follow advice, EAT FAT, GET THIN is the cutting edge way to lose weight, prevent disease, and feel your best.

Book Information

Paperback: 352 pages

Publisher: Grijalbo (October 11, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 1945540052

ISBN-13: 978-1945540059

Product Dimensions: 8.9 x 6 x 1.5 inches

Shipping Weight: 1.2 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: Be the first to review this item

Best Sellers Rank: #188,679 in Books (See Top 100 in Books) #37 in [Books > Libros en espaÃ±ol](#) > [Salud, mente y cuerpo](#) > [NutriciÃ³n](#) #40 in [Books > Libros en espaÃ±ol](#) > [Salud, mente y cuerpo](#) > [Dietas y Perdida de Peso](#) #905 in [Books > Libros en espaÃ±ol](#) > [No-Ficciones](#)

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

Come grasa y adelgaza: Por quÃ© la grasa que comemos es la clave para acelerar el metabolismo / Eat Fat, Get Thin (Spanish Edition) Summary Of Eat Fat, Get Thin: Why the Fat We Eat Is the Key to Sustained Weight Loss and Vibrant Health by Mark Hyman M.D. Adelgaza Para Siempre: CÃ³mo Estar Delgado, Fuerte y Saludable De Por Vida. (Spanish Edition) CORRE Y ADELGAZA: El mÃ©todo que usamos para perder 20 kg y correr la maratÃ³n (Spanish Edition) Eat Fat and Get Thin, Fit, and Healthier Than Ever Before!: Easy Diet and Delicious Cookbook: Recipes for Dramatic and Sustainable Weight Loss (Includes 21 Day Meal Plan) Quien decide lo que comemos (Spanish Edition) Walk Your Way To Weight Loss 2nd edition: The Ultimate Guide On How To Lose Weight, Burn Fat & Stay Thin With Walking (Weight Loss, Exercise, work out, ... stay thin, energy, fitness, healing) La dieta del metabolismo acelerado: Come mÃ¡s, pierde mÃ¡s (Spanish Edition) 4 TIPS DE MAQUILLAJE. Aprende a: Saber que cantidad de grasa contiene una base para maquillaje, el efecto de labios grandes, Transformar un labial a mate, tener pestaÃ±as voluminosas (Spanish Edition) AlimentaciÃ³n Turbo para activar el metabolismo mas rebelde: programa de 21 dias para bajar de peso y medidas (Spanish Edition) Belly Fat: Blowout Belly Fat Clean Eating Guide to Lose Belly Fat Fast No Diet Healthy Eating (Eating Clean, Healthy Living, Gluten, Wheat Free, Low Fat, Grain Free Diet, Detox) (Live Fit Book 1) Belly Fat: The Healthy Eating Guide to Lose That Stubborn Belly Fat - No Exercise Required (Belly Fat, Healthy eating, weight loss for women, low fat, ... wheat, detox, grain free, gluten free) CÃ³mo PERDER 10 LIBRAS DE GRASA EN UNA SEMANA! EL VEGETARIANO Ultimate o dieta vegana PARA BAJAR DE PESO LIBRO en espanol (Nueva translation profesional) ... para bajar de peso) (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRIBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rapido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) Eat Fat, Lose Weight: The Right Fats Can Make You Thin for Life Su Boca es Clave para su Salud: Ponga atenciÃ³n a sus dientes para prevenir, curar o aliviar artritis, cÃ¡ncer, enfermedad cardiovascular y otras enfermedades crÃ³nicas. (Spanish Edition) El mito del emprendedor/ The E. Myth Revisited: Por Que No Funcionan Las Pequeñas Empresas Y Que

Hacer Para Que Funcionen/ Why Most Small Businesses ... Edition) (Paidos Empresa/ Paidos Business) The Thin Book of Appreciative Inquiry (3rd Edition) (Thin Book Series) 60 Recetas Vegetarianas Bajas En CalorÃs: Adelgaza FÃcil y Definitivamente (Spanish Edition) QuÃ© es (y quÃ© no es) la estadÃstica: usos y abusos de una disciplina clave en la vida de los paÃses y las personas (Ciencia que ladra... serie ClÃsica) (Spanish Edition)

[Dmca](#)