



# Basta de dietas

*Estefanía Beltrami*

Download now

Read Online ➔

# Basta de dietas

*Estefanía Beltrami*

## Basta de dietas Estefanía Beltrami

Cada vez hay más cantidad de dietas, pero también mayor cantidad de gente con sobrepeso y obesidad en el mundo. Y esto ocurre precisamente porque... ¡las dietas no funcionan! A raíz de esto surge una nueva propuesta: la de dejar a las dietas de lado y, poco a poco, empezar a modificar nuestros hábitos.

En *Basta de dietas* la licenciada Estefanía Beltrami nos da la clave para comprender la diferencia entre hacer dietas y cambiar nuestros hábitos, para finalmente entender por qué las dietas no sirven. A través de cinco capítulos repasaremos algunos conceptos básicos de nutrición, conoceremos la respuesta a varias preguntas frecuentes (¿se pueden mezclar carbohidratos con proteínas?, ¿las harinas engordan?, ¿la yema de huevo es perjudicial?, ¿el alcohol fija las grasas?, entre otras) y encontraremos muchas ideas de comidas saludables, completas y equilibradas para terminar con las dietas de una vez por todas.

## Basta de dietas Details

Date : Published March 5th 2018 by Planeta Argentina

ISBN :

Author : Estefanía Beltrami

Format : Kindle Edition 284 pages

Genre :

 [Download Basta de dietas ...pdf](#)

 [Read Online Basta de dietas ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Basta de dietas Estefanía Beltrami**

---

## **From Reader Review Basta de dietas for online ebook**

Basta de dietas Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Basta de dietas Estefanía Beltrami books to read online.