



# Perder peso para Dummies (Spanish Edition)

*Ramón Sánchez-Ocaña*

[Download now](#)

[Read Online](#) 

# Perder peso para Dummies (Spanish Edition)

*Ramón Sánchez-Ocaña*

## **Perder peso para Dummies (Spanish Edition)** Ramón Sánchez-Ocaña

El sobrepeso es un problema que afecta tanto a la salud como a la autoestima de millones de personas.

Ramón Sánchez-Ocaña, famoso periodista experto en temas de salud, describe en este libro las dietas más populares y analiza las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas. Además, te explica con su estilo claro y ameno cómo funciona el cuerpo humano y cuáles son sus necesidades energéticas básicas, qué es el metabolismo y qué tratamientos existen para combatir la obesidad. • ¿Hay alguna dieta definitiva? — Atkins, Montignac, la de la alcachofa... cada una se concentra en unos determinados aspectos pero descuida otros; conoce sus pros y sus contras. • Cuál es tu peso ideal, el IMC, las necesidades energéticas del cuerpo — comprende tu metabolismo, cuántas calorías necesitas y cómo las consumes y cómo cuidarte mejor. •

Obesidad, sobrepeso, adicciones y trastornos alimentarios — descubre cuándo el problema del peso y las conductas alimentarias se convierten en una enfermedad. • Cuando la solución está en el quirófano — algunas personas requieren de la cirugía gástrica o el balón gástrico para conseguir su peso ideal. Este libro te explica en qué consisten y para quiénes están indicados. • La obesidad infantil, un serio problema social — en estas páginas encontrarás consejos para lidiar con esta enfermedad, cada vez más común en las familias. • No te olvides de tu actitud — una buena preparación psicológica y una planificación cuidadosa de tu programa son claves para ganar la batalla al sobrepeso.

## **Perder peso para Dummies (Spanish Edition) Details**

Date : Published November 30th 2012 by Para Dummies

ISBN :

Author : Ramón Sánchez-Ocaña

Format : Kindle Edition 405 pages

Genre :

 [Download Perder peso para Dummies \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Read Online Perder peso para Dummies \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Perder peso para Dummies (Spanish Edition) Ramón Sánchez-Ocaña**

---

## **From Reader Review Perder peso para Dummies (Spanish Edition) for online ebook**

Perder peso para Dummies (Spanish Edition) 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 Perder peso para Dummies (Spanish Edition) Ramón Sánchez-Ocaña books to read online.