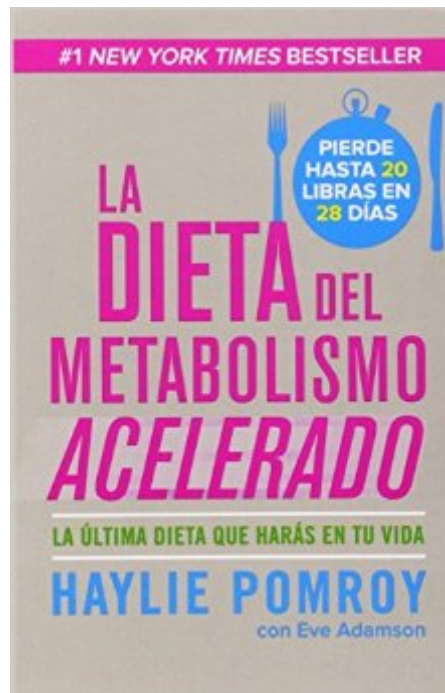


The book was found

La Dieta Del Metabolismo Acelerado: Come MÃ¡is, Pierde MÃ¡is (Spanish Edition)



Synopsis

Haylie Pomroy ha ayudado a miles de pacientes a perder hasta 20 libras en cuatro semanasâtodo a travÃ©s del poder quemagrasa que tiene la comidaâ. Conocida como âla gurÃº del metabolismoâ, Haylie nos recuerda que la comida no es el enemigo: la comida es, por el contrario, la rehabilitaciÃ³n que necesitas para revitalizar tu metabolismo lento y averiado, y convertir asÃ­ tu cuerpo en una mÃ¡quina quemagrasa. Con este plan alimenticio vas a comer bastante. Vas a comer tres comidas completas y al menos dos snacks al dÃ­a. Y vas a perder peso. Lo que no vas a hacer es contar calorÃ­as ni gramos de grasa. No vas a eliminar grupos enteros de alimentos. No vas a renunciar a los carbohidratos, no te harÃ¡s vegetariano ni renunciaras a la comida que amas. Por el contrario, irÃ¡s cambiando de alimentos cada semana de acuerdo con el sencillo y probado plan alimenticio, cuidadosamente diseÃ±ado para inducir cambios psicolÃ³gicos concretos que activarÃ¡n, como nunca, tu metabolismo. En cuatro semanas no sÃ³lo perderÃ¡s peso, sino tambiÃ©n verÃ¡s cÃ³mo desciende tu nivel de colesterol, cÃ³mo tu nivel de glucosa en la sangre se estabiliza, cÃ³mo se incrementa tu energÃ­a, cÃ³mo mejora tu calidad de sueÃ±o y cÃ³mo se reduce, drÃ¡sticamente, tu nivel de estrÃ©s. Â¡Todo esto gracias al poder milagroso de la comida real, deliciosa y satisfactoria!

Book Information

Paperback: 272 pages

Publisher: Vintage Espanol; 1 edition (November 5, 2013)

Language: Spanish

ISBN-10: 0804169527

ISBN-13: 978-0804169523

Product Dimensions: 5.2 x 0.8 x 8 inches

Shipping Weight: 8.5 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.5 out of 5 starsÂ Â See all reviewsÂ (66 customer reviews)

Best Sellers Rank: #139,978 in Books (See Top 100 in Books) #17 inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Salud Personal #33 inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #33 inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃ³n

Customer Reviews

El libro lo puedes leer rÃ¡pido, no es complicado de entender. Sin embargo, dependiendo de donde vivas puede que no halles fÃ¡cilmente todos los ingredientes de la dieta (ej. carne de bufalo). El

mÃ©todo funciona y sÃ­ bajas de peso. Comes bastante bien y diria que mucho mÃ¡s de lo que esperaba, pues hay que comer 5 veces al dÃ­a. Para personas con una vida ajetreada puede ser difÃ­cil organizarse para llevar contigo los snacks entre comidas e incluso las comidas ya que es muy difÃ­cil poder ir a algÃºn restaurant y apegarte a lo que marca la dieta (cero azÃºcar, no trigo, ninguna bebida endulzada, y dependiendo del dÃ­a algunas restricciones adicionales de alimentos).

What I really liked about this book was the explanations about WHY it is necessary to eat this and that. I learned a lot about nutrition and how our body works . Actually devorated the book in one day :)

Libro muy completo, me ayudo a bajar bastante de peso a mi y a mi familia. No solo me ayudo con el peso si no que tambiÃ©n me ayudo a bajar los altos niveles de lipidos en la sangre. Toda mi familia lo ha hecho y ha sido genial, estamos mas delgados y mejores de salud.Lo recomiendo 100%. Sirve mucho de ayuda comprar el otro libro que trae 200 recetas, para ir variando la comida.

Easy to read and easy to implemt.I have lost 6 kilos in 6 weeks. Planning to continue till I lost 28 kilos.Almost perfect book and system, only lacks of online support for users.Highly recommended.

Cuando empeze a leer el libro me encanto, me emocione tanto con todas las explicaciones que pense que por fin habia encontrado el Sistema perfecto, cuando empeze a leer las recetas me desilucione un poquito por que contienen cosas que generalmente no encuentras en tu alacena como: endivias, chalote, arugula, etc. pero hice mi mayor esfuerzo en seguir las instrucciones, no soy una persona obesa, solo un poco rellenita, pero en 2 semanas que llevo de seguir el programa he bajado 1 trizte libra osea como 1/2 kilo, ademas que mi ansiedad por comer a incrementado, :(asi que Bueno, creo que puedo decir que para mi no funciona.When I started reading the book I loved, excited me so much with all the explanations I thought I finally had found the perfect system when I started reading the recipes I disillusioned a little that contain things that usually do not find in your pantry as: endive, shallots, arugula, etc. but I did my best to follow the instructions, I am not an obese person, just a little chubby, but in 2 weeks I've been following the program I have lost 1 pound around half kilo, plus my eagerness to eat increased, so :(Well, I think I can say that for me did not work.

Great book, actually been read by my wife and losing weight in a low pace as I can see so far. However it has really good advices for changing the way we cook in a daily basis. I highly recommend it to those who are not just looking to lose weight.

Dejemos de pensar en DIETAS! Y de quedarte con HAMBRE. En este libro te enseñan no solo a comer sano, sino CÁNOMO y CUÁNDO Comer, deja de preocuparte por las CALORIAS, porque te dice cómo QUEMARLAS, Y como resultado PERDERAS PESO, y tendras muchos beneficios más! Lee muy bien 1ro el libro, e INFORMATE, PREPÁRATE.

I thought it was impossible for me to loose 17 lb in 3 weeks. I am very active but had been 20 lb overweight for many years despite what I thought were good eating habits and lots of physical activity. I have bought 5 books to give to friends and relatives that have been fighting with their weight.

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

La dieta del metabolismo acelerado: Come más, pierde más (Spanish Edition) Las recetas de la dieta del metabolismo acelerado (Spanish Edition) Sexy en 7 Días: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Come grasa y adelgaza: Por qué la grasa que comemos es la clave para acelerar el metabolismo / Eat Fat, Get Thin (Spanish Edition) Alimentación Turbo para activar el metabolismo mas rebelde: programa de 21 dias para bajar de peso y medidas (Spanish Edition) La Dieta Anti-Inflamatoria: El Rol De La Dieta Y Enfermedades Crónicas (Spanish Edition) Diabetes Sin Problemas- El Control de la Diabetes con la Ayuda del Poder del Metabolismo Nueva Versión Abreviada Deluxe- Incluye Enlace a Vídeos. (Spanish Edition) DIABETES SIN PROBLEMAS: El Control de la Diabetes con la Ayuda del Poder del Metabolismo (Spanish Edition) Adiós al azúcar: Pierde peso, síntete bien y luce más joven (Spanish Edition) Lectura Rápida - La Biblia de la Lectura Rápida: Un Libro de lectura Rápida Con 37 Técnicas, Sugerencias y Estrategias para la Lectura Super Rápida (Técnicas ... Acelerado nº 1) (Spanish Edition) El Recetario de La Dieta South Beach: Más de 200 recetas deliciosas (The South Beach Diet) (Spanish Edition) Guia completa de las tecnicas culinarias: Postres: Con mas de 150 deliciosas recetas de la escuela de cocina mas famosa del mundo (Le Cordon Bleu series) (Castilian Edition) El Poder del Metabolismo (Spanish Edition) El Martir Del Golgota: uno de los maestros mas reconocidos del mundo transmitiendo la historia de Jesus El Martir Del Golgota (Spanish Edition) Come Rain or Come Shine (A Mitford Novel) Come Rain or Come Shine Vamos A Encontrar Lo Mas Corto y Lo

Mas Largo (Matematicas Para Empezar) (Spanish Edition) Manual de endocrinología y metabolismo (Spanish Edition) Alimentación, nutrición, hidratación y ejercicio físico (Este capítulo pertenece al libro Dietoterapia, nutrición clínica y metabolismo): 1 (Spanish Edition) La Dieta del Índice Glucémico / The G. I. Diet: The Easy, Healthy Way to Permanent Weight Loss (Spanish Edition)

[Dmca](#)