

The book was found

# La Zona Mediterránea (Nutrición Y Dietética) (Spanish Edition)



## Synopsis

¿El Dr. Barry Sears revolucionó el mundo de la nutrición con su bestseller Dieta para estar en la Zona, y sus principios sobre nutrición se han convertido en estándares para muchas dietas? ¿La dieta mediterránea ha sido nombrada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO y es recomendada por muchos médicos y revistas especializadas? ¿La obra incorpora las últimas investigaciones científicas en materia de nutrición y expone el papel fundamental de los polifenoles. Los principios de la Zona por primera vez aplicados a la dieta mediterránea. La Unesco ha declarado la dieta mediterránea Patrimonio de la Humanidad. La Clínica Mayo la recomienda para proteger el corazón y prevenir el Alzheimer. Los expertos de todo el mundo alaban sus efectos beneficiosos para la salud. Sin embargo, pocas personas se ponen de acuerdo sobre algunos de sus aspectos fundamentales: ¿La dieta mediterránea incluye carne? ¿Qué cantidad a la semana? ¿Podemos comer pasta sin miedo a la obesidad? ¿Incluye las legumbres? ¿Y el pan? Barry Sears, el médico que ha enseñado a profesionales y a lectores de todo el mundo cómo estar en la Zona, el estado óptimo de nuestro sistema hormonal, vuelve con un libro específicamente dedicado a la dieta mediterránea. Aplicando los sencillos principios de la Zona a nuestra dieta tradicional, multiplicaremos los efectos beneficiosos de alimentos tan sanos como el aceite y el pescado al tiempo que mantenemos nuestro organismo a salvo de la peligrosa inflamación, la condición previa a la obesidad, la diabetes e incluso el cáncer y el Alzheimer.

## Book Information

File Size: 7692 KB

Print Length: 320 pages

Publisher: Urano (May 11, 2015)

Publication Date: May 11, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01B4RBLXC

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #830,062 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #340

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #396 in Books >

Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #647 inÂ Books >  
Libros en espaÃ±ol > Medicina

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

La Zona MediterrÃ¡nea (NutriciÃ n y dietÃ©tica) (Spanish Edition) El secreto de un ganador: 1  
(NutriciÃ n y dietÃ©tica) (Spanish Edition) Sexy en 7 DÃ- as: Dieta Saludable Para Bajar De Peso  
(Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) AlimentaciÃ n, nutriciÃ n, hidrataciÃ n y ejercicio  
fÃ-sico (Este capÃ-tulo pertenece al libro Dietoterapia, nutriciÃ n clÃ- nica y metabolismo): 1  
(Spanish Edition) Dieta para estar en la zona (Spanish Edition) CrÃ- tica del poder: Fases en la  
reflexiÃ n de una TeorÃ- a CrÃ- tica de la sociedad (TeorÃ- a y crÃ- tica nÂº 23) (Spanish Edition)  
Gallos de combate: Nacidos para luchar: GenÃ©tica, mejora y nutriciÃ n de gallos de riÃ a  
(Spanish Edition) La Dieta Anti-Inflamatoria: El Rol De La Dieta Y Enfermedades CrÃ nicas  
(Spanish Edition) MediterrÃ¡neo: El naufragio de Europa (Spanish Edition) Reformas econÃ micas  
y consolidaciÃ n democrÃ¡tica (Historia contemporÃ¡nea de AmÃ©rica Latina) (Spanish Edition) La  
Ley DietÃ©tica: La clave de Dios para la salud y la felicidad (Spanish Edition) En La Zona Con  
Omega 3 Rx (Spanish Edition) Zona caliente (Spanish Edition) Relaciones: Vivir en armonÃ- a (En  
la zona) (Spanish Edition) Nature of the Rainforest: Costa Rica and Beyond (Zona Tropical  
Publications) OrtografÃ- a y gramÃ¡tica para escritores y para curiosos (Aprende gramÃ¡tica nÂº 1)  
(Spanish Edition) Formas dominantes: DiÃ¡logos sobre estÃ©tica y polÃ- tica (Spanish Edition)  
Primavera arabe: Radiografia GeopolÃ- tica del Medio Oriente (ColecciÃ n GeopolÃ- tica nÂº 2)  
(Spanish Edition) MamÃ¡ Casi CruditÃ©: Recetas VEGANAS, VEGETARIANAS Y  
OVO-VEGETARIANAS, Salud y NutriciÃ n (Spanish Edition) 31 dÃ- as de Desayunos y Cenas de  
NutriciÃ n Regenerativa: Recetas sin gluten, Bajos Carbohidratos, Paleo y Fitness (Spanish Edition)

[Dmca](#)