

The book was found

La Dieta South Beach: El Delicioso Plan Diseñado Por Un Medico Para Asegurar El Adelgazamiento Rapido Y Saludable (The South Beach Diet) (Spanish Edition)



Synopsis

La dieta que todos están comentando Durante años, el cardiólogo Arthur Agatston urgía a sus pacientes a perder peso por el bien de sus corazones, pero las dietas resultaron demasiado difíciles de seguir o muy severas. Algunas eran hasta peligrosas. Aparentemente nadie podía seguir los regímenes bajos en grasa durante mucho tiempo. Y una dieta no sirve para nada si uno no la puede seguir. Por lo tanto, el Agatston inventó su propia dieta. La dieta South Beach no es complicada y tampoco requiere que se pase hambre. Disfrutar porciones normales de carne, aves y pescado. También disfrutar huevos, queso, frutos secos y verduras. Las meriendas (refrigerios, tentempiés) también son de rigor en esta dieta. Aprender a evitar los carbohidratos malos como la harina blanca, el azúcar blanca y las papas al horno. Lo mejor de todo es que a medida que adelgace, perder esa grasa abdominal primero! La dieta del Dr. Agatston ha producido resultados que han sido constantemente impactantes (¡un pérdida de entre 8 y 13 libras durante las primeras 2 semanas!) y ha creado un furor en los medios de comunicación del sur de la Florida. Ahora usted también puede unirse a las filas de los que ahora ostentan figuras fabulosas gracias a la dieta South Beach.

Book Information

Series: The South Beach Diet

Paperback: 416 pages

Publisher: Rodale Books (January 17, 2004)

Language: Spanish

ISBN-10: 1579549462

ISBN-13: 978-1579549466

Product Dimensions: 6.5 x 1.1 x 9.1 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars See all reviews (44 customer reviews)

Best Sellers Rank: #233,460 in Books (See Top 100 in Books) #11 in Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial #11 in Books > Libros en español > Cocina >

Regional e Internacional #30 in Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > South Beach Diet

Customer Reviews

COMPRE ESTE LIBRO CUANDO DEJE DE LACTAR AMI BEBE, HABIA AUMENTADO 30 LIBRAS Y NO PODIA DESHACERME DE ELLAS, HABIA TRATADO VARIAS DIETAS HASTA LA

DE ATLKINS Y FUE INUTIL, ESTE DIETA FUE LA UNICA QUE ME AYUDO, PERDI LAS 30 LIBRAS EN 3 MESES Y VOLVI A SER TALLA 4. ESTE LIBRO TE EXPLICA MUY BIEN COMO LLEVAR LA DIETA Y PORQUE SON BUENO Y MALOS ALGUNOS ALIMENTOS. ESTOY MUY CONTENTA, ADEMÁS COMPRE OTRO PARA MI PAPA QUE HA LUCHADO POR SU SOBREPESO DURANTE MUCHOS AÑOS Y PARA EL ESTUBO RELATIVAMENTE FACIL LLEVAR LA DIETA Y YA A BAJADO 40 LIBRAS.

Este libro nos indica las diferentes comidas que debemos ingerir y en las cantidades correctas para tener un buen balance. No creo que sea un libro de dieta si no más bien uno que nos enseña un régimen de vida.

Por fin encontré una dieta que es un placer seguir las recomendaciones día a día, porque uno adelgaza descubriendo sabores y sin sufrimientos.

Esta dieta se la habían recomendado a mi esposa sus primas, pero hasta que conocí a un amigo que la hizo mientras hacía cross fit fue que me anime a comprar el libro para seguirla, es una dieta perfecta para las personas que no podemos seguir un régimen perfectamente con porciones medidas, esta dieta se facilita por que no te da recetas específicas sino combinaciones de alimentos y libertad en las porciones para no sentir hambre se me hace una excelente opción

This book is great for anyone who wants to jump start a healthy life style....bought it for my Dad, he loves it and is losing unwanted pounds and feeling great. My younger teenage cousin who is overweight also has started reading the book and doing the diet, and also has lost a significant amount of weight considering the short amount of time she has been doing it. So I love this book.....it may be tough to follow the diet at first but its worth it.

En mi último embarazo subí demasiado de peso y no lo podía bajar yo 3 semanas con esta dieta y he bajado 22 libras, me siento muy bien y con mucha energía y me veo mucho mejor, en verdad quemas grasa de tu cintura primero:) hoy compré un libro más para mi hermana.

Esta dieta la empecé hace 8 años luego de dar a luz a mi primer hijo. Y aunque han habido veces que la he dejado por motivo de vacaciones o viajes, siempre vuelvo a comenzarla y poder así volver a mi rutina alimenticia. Como el mismo libro lo dice, no es una dieta, sino un estilo de

vida; y vaya que vale la pena. En mi vida diaria aplico todos los tips que aprendí- con este maravilloso libro; y cuando alguien me pregunta cómo hago para mantenerme en forma, pues yo los mando a leer al Dr. Agatston.

Tengo 56 años de edad y apenas tengo 9 días de hacerla, y he rebajado de 220 lbs a 199, es más de lo que yo podía- a imaginar. Mi meta es estar en 185 lbs y sé que antes del domingo lo habré- conseguido sin esfuerzo importante. Empecé por encontrarme una glicemia en ayunas de 221 y es increíble al 5to día estaba en 129 y de una manera de sentirme como no sucedía en años. Me interesé- mucho la parte explicativa del Dr. Agatston, muy científica y apegada a la realidad, NO ES UNA MODIFICACION DE ATKINS, es otra cosa más elaborada, Atkins no se empeñó- a demostrar que cuales eran las grasas buenas y las grasas malas, quizá- no había pensado en eso, y traté- de ayudar pero el riesgo con la dieta Atkins es grande, aquí no te corres riesgos. Te enseñé- a lo lindo de comer comida sana y rica, hace mucho no comía platillos tan exquisitamente elaborados, y bien, creo que he encontrado el estilo alimenticio para vivir saludablemente, es más apenas pase los 14 días empesaré- de nuevo a correr.

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

La Dieta South Beach: El delicioso plan diseñado por un médico para asegurar el adelgazamiento rápido y saludable (The South Beach Diet) (Spanish Edition) La Dieta South Beach: El Delicioso Plan Diseñado por un Médico para Asegurar el Adelgazamiento Rápido y Saludable South Beach Diet: South Beach Diet Recipe Book: 50 Delicious & Easy South Beach Diet Recipes (south beach diet, south beach diet recipes, south beach diet beginners guide, south beach diet cookbook) South Beach Diet: The SOUTH BEACH DIET Beginners Guide - How To Lose Weight And Feel Awesome With The South Beach Diet!: (south beach diet, south ... diet recipes, south beach diet cookbook) South Beach Diet: The South Beach Diet Beginners Guide to Losing Weight and Feeling Great! (south beach diet, south beach diet beginners guide, south beach diet recipes) The South Beach Diet: A Guide for Faster Weight Loss and Healthy Lifestyle with Easy Meal Plan Recipes (South Beach Diet Meal Plan, South Beach Diet Gluten Solution, South Beach Diet Recipes) South Beach Diet: A Beginners Guide For Using The South Beach Diet For Quick, Easy and Healthy Weight Loss (Dieting, Weight Loss, South Beach Diet, South ... Diet Cookbook, South Beach Diet Kindle) South Beach Diet: South Beach Diet Book for Beginners - South Beach Diet Cookbook with Easy Recipes (Low carbohydrate Living - Low Carbohydrate Diet - Modified Atkins Diet 1) Sexy en 7 Días- as: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Guía Alimenticia de La Dieta South Beach: Todo lo que necesita para seguir el plan a la perfección (The South

Beach Diet) South Beach Diet: The South Beach Diet Guide For Beginners: How To Feel Great And Healthy With The South Beach Diet HCG Diet: HCG Diet Plan: HCG Diet Cookbook with 50 + HCG Diet Recipes and Videos - HCG Diet for Beginners: HCG Diet Plan - Follow HCG Diet Plan (HCG ... HCG Diet for Beginners, HCG Phase 3) South Beach Diet: The Beginner's Guide on How to Quickly and Effectively Lose Weight with the South Beach Diet Cookbook, Recipes, and Meal Plan! (South ... Low Carbohydrate Diet, Gluten-Free) El Recetario de La Dieta South Beach: More than 200 Delicious Recipes That Fit the Nation's Top Diet (The South Beach Diet) (Spanish Edition) El Recetario de La Dieta South Beach: Mas de 200 recetas deliciosa (The South Beach Diet) (Spanish Edition) La Dieta South Beach [The South Beach Diet] South Beach Diet: The Beginner's Guide on How to Quickly and Effectively Lose Weight with the South Beach Diet Cookbook, Recipes, and Meal Plan! (Low Carb, Gluten Free) Ketogenic Diet: 30 Day Ketogenic Rapid Fat Loss Anti Inflammatory Diet Plan (ketogenic diet, ketogenic diet for weight loss, ketogenic diet for beginners, ... diet, paleo diet, anti inflammatory diet) The South Beach Heart Program: The 4-Step Plan that Can Save Your Life (The South Beach Diet) South Beach Diet Desserts: Delicious Desserts That Promote Weight Loss and Allow You To Stick To Your Diet (The South Beach Cookbooks Book 4)

[Dmca](#)