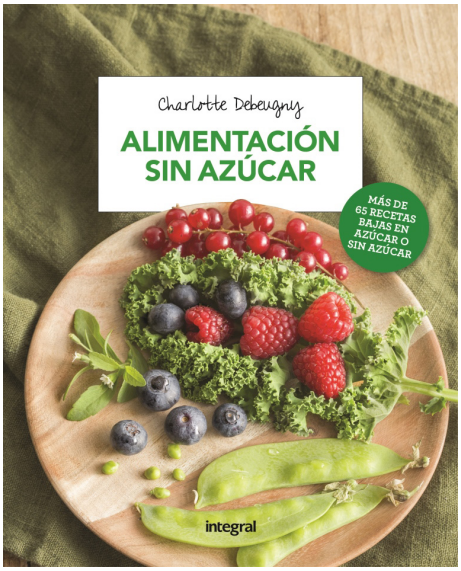

Charlotte, Debeugny

Alimentación sin azúcar

Autor: Charlotte, Debeugny

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-072-2 / Bolsillo / 128pp | 194 x 240 cm

Precio: $ 31.000,00

EL AZÚCAR, EL MÁS PEQUEÑO DE LOS GRANDES PELIGROS. Lo que era un placer de días señalados se convirtió en un ingrediente que hoy consumimos de manera constante, como una adicción, con sus consecuencias sobre la salud. Charlotte Debeugny desenmascara esta dulce pero excesiva invasión del azúcar en nuestro día a día y te ofrece un completo programa de siete días para dejar de consumirlo. Con este libro aprenderás a detectar el azúcar añadido en productos que antes ni hubieras sospechado, podrás calcular tu consumo diario y evaluar tu grado de adicción. Además, tendrás a tu disposición montones de recetas y menús bajos en azúcar riquísimos para todas las ocasiones y para toda la familia. Atrévete a dejar el azúcar en este programa explicado paso a paso, con el que conseguirás adelgazar, sentirte bien, recuperar la salud y la belleza, la alegría y el placer por comer sano, sin privarte de todo lo que te gusta

Charlotte Debeugny desenmascara esta dulce pero excesiva invasión del azúcar en nuestro día a día y te ofrece un completo programa de siete días para dejar de consumirlo. Con este libro aprenderás a detectar el azúcar añadido en productos que antes ni hubieras sospechado, podrás calcular tu consumo diario y evaluar tu grado de adicción. Además, tendrás a tu disposición montones de recetas y menús bajos en azúcar riquísimos para todas las ocasiones y para toda la familia.