



riverside
agency

Desengáñate del azúcar

Autor: Charlotte, Debeugny

RBA Integral

ISBN: 978-84-9118-123-1 / Rústica / 128pp | 194 x 240 cm

Precio: \$ 41.000,00



Charlotte, Debeugny

CONSIGUE REDUCIR TU CONSUMO DE AZÚCAR DE UNA VEZ POR TODAS. ¿Te has dado cuenta de que siempre nos apetece lo que está prohibido o es nocivo? El azúcar produce esta atracción fatal, ¡sabemos que es malo y, aun así, nos atrae y nos convierte en adictos! Efectivamente, ya sabes que el azúcar provoca caries y aumento de peso, pero también tiene relación con la diabetes y las enfermedades cardíacas. Es altamente adictivo, ya que su consumo pasa por los mismos procesos neurobiológicos que la adicción a las drogas. ¡Y cuesta un mundo desengancharse de él! Este programa te ayudará a limitar el azúcar natural y a reconocer y evitar el azúcar añadido en muchos alimentos. De manera equilibrada y progresiva, y con mucho humor, saldrás de esa dependencia sin castigarte privándote de todo lo que te gusta.

¿Te has dado cuenta de que siempre nos apetece lo que está prohibido o es nocivo? El azúcar produce esta atracción fatal, ¡sabemos que es malo y, aun así, nos atrae y nos convierte en adictos!