



## La dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition)

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# La dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition)

Ágata Roquette

**La dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition)** Ágata Roquette

Pierda de 3 a 5 kilos (si es mujer) o de 5 a 8 (si es hombre)

- Sin pasar hambre
- Sin tirar la toalla
- Con resultados visibles

De la mano de la nutricionista, un plan de adelgazamiento fácil de cumplir día a día.

Más de 25.000 ejemplares vendidos en Portugal

Si está harto de planes de adelgazamiento que no funcionan, que le hacen pasar hambre o que se basan en productos que luego no puede encontrar en los supermercados, este es su libro. La nutricionista Ágata Roquette le propone una dieta innovadora con resultados garantizados. Al final de tan solo un mes, comprobará en su báscula que ha perdido entre 3 y 5 kilos si es mujer y entre 5 y 8 si es hombre.

Todo comienza con una lista de alimentos prohibidos y aquellos otros que puede tomar a voluntad, sin límite de cantidad. A partir de aquí, en cada página la autora le acompañará día a día con ideas prácticas, consejos útiles y recetas variadas y fáciles de cocinar.

- \* Cómo maximizar los resultados
- \* La báscula, la cinta métrica y la cámara de fotos
- \* Doce consejos útiles antes de empezar la dieta

Y cuando hayan pasado 31 días, ¡no se lo creerá! Tendrá el peso deseado, la autoestima reforzada y habrá conseguido unos hábitos alimenticios saludables.

Ágata Roquette es licenciada en Nutrición e Ingeniería Alimentaria por el Instituto Superior de Ciencias de la Salud /Sur (Lisboa). En la actualidad tiene su clínica en Estoril y colabora con empresas como Accenture y Edifer. Igualmente pasa consulta en Go Clinic de Atrium Saldanha, donde atiende sobre todo a mujeres embarazadas y en posparto.

Durante años luchó contra su propio peso -90 kilos en su época universitaria – y, tras consultar a varios nutricionistas, endocrinos y médicos sin éxito, decidió encontrar una dieta con garantías fácil de cumplir en la estresante rutina del día a día.

Estudió las dietas ricas en proteínas que eliminan la ingesta de hidratos de carbono, pero sabía, por su propia experiencia, que no convenía ser demasiado restrictiva. Analizó las preferidas por las estrellas de Hollywood (Atkins y South Beach) y finalmente elaboró la suya propia teniendo en cuenta las particularidades de las costumbres mediterráneas, como por ejemplo no prescindir del pan en el desayuno. Los resultados son

visibles en los centenares de pacientes que la visitan.

 [Descargar La dieta de los 31 días \(Salud\) \(Spanish Edition\) ...pdf](#)

 [Leer en línea La dieta de los 31 días \(Salud\) \(Spanish Editio ...pdf](#)

**Descargar y leer en línea La dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) Ágata Roquette**

---

Format: Kindle eBook

Download and Read Online La dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) Ágata Roquette  
#UQRG7FSC1H6

Leer La dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette para ebook en líneaLa dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros La dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette para leer en línea.Online La dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette ebook PDF descargarLa dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette DocLa dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette MobipocketLa dieta de los 31 días (Salud) (Spanish Edition) by Ágata Roquette EPub

**UQRG7FSC1H6UQRG7FSC1H6UQRG7FSC1H6**