

La Dieta de Los Colores/The Color Diet: How to Activate Your Metabolism and Stay Slim, Healthy, and Young: Como Activar Tu Metabolismo y Mantenerte En Tu Peso, Sano y Joven

Una dieta sencilla, clara, efectiva y basada en la dieta mediterranea que te ayudara a perder peso mientras incorporas nuevos habitos alimentarios saludables y luchas contra el envejecimiento.

Salud, belleza, comodidad, sentirnos mejor con nuestro cuerpo, rejuvenecidos y mas agiles.

Estos son los principales objetivos que nos fijamos cuando empezamos una dieta y, aunque son razones suficientes para comer de forma saludable durante el resto de nuestra vida, muchas veces acabamos arrinconandolas y recuperando las viejas costumbres. La mayoría de nosotros estamos sometidos a un ritmo de vida que nos dificulta prestar la atención necesaria a nuestro organismo y mimarlo para conseguir la mejor recompensa: el bienestar físico y psicológico.

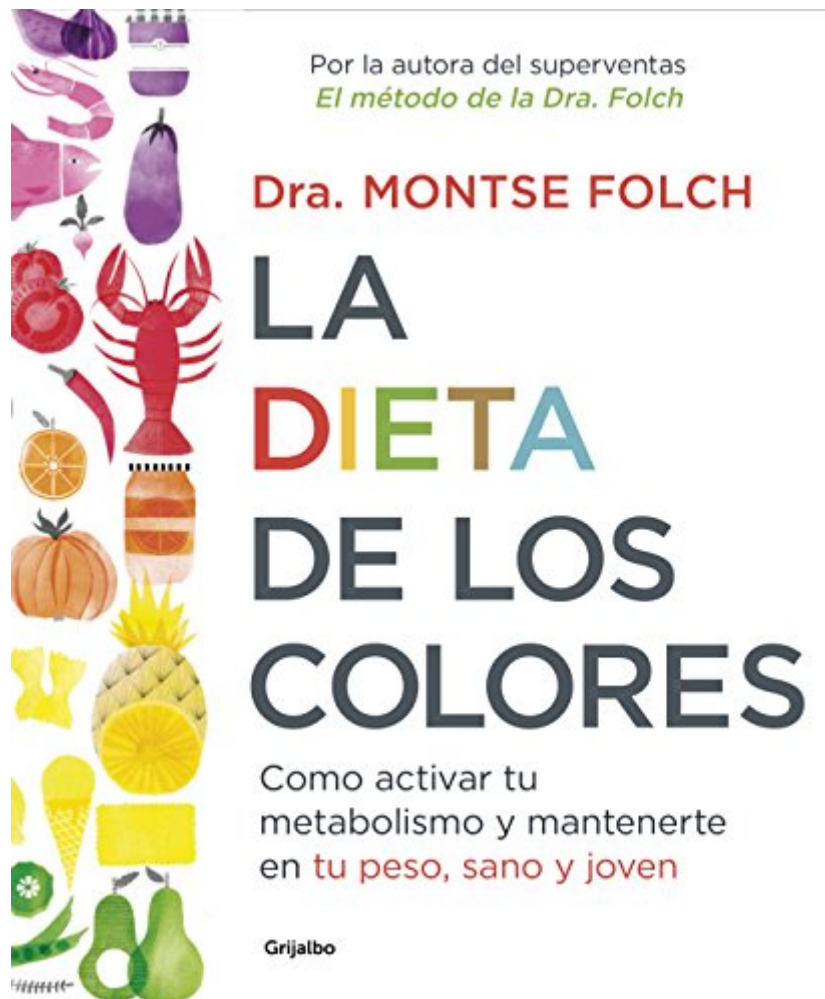
A los obstáculos cotidianos (poco tiempo para hacer la compra y cocinar, comer fuera de casa, comidas de compromiso, etc.), se suman unas dietas que, a menudo, exigen un alto nivel de sacrificio y son tan restrictivas que nos empujan a abandonar pronto. Por eso la dieta de los colores es sencilla y variada, porque una de sus máximas es hacer siempre de la comida un acto placentero y no convertirlo en algo penoso, lo que aumentaría mucho nuestras posibilidades de fracaso.

El menú de nuestra dieta se divide en cuatro colores: **rojo para las proteínas**, vegetales y animales; **verde para los vegetales**; **amarillo para el azúcar y los hidratos de carbono**; y **marrón para las grasas**. Además, **en el azul incluiremos los líquidos y los condimentos**. Las mujeres seguirán la pauta 3 + 3 + 3 (tres alimentos del grupo rojo, tres del amarillo y tres del marrón) y los hombres la de 4 + 4 + 4 (cuatro de cada grupo). Y ahora la buena noticia: el grupo verde es de consumo libre en cantidades y raciones para ambos sexos.

A que esperas para empezar la dieta de los colores y sentirte mejor, estar mas delgado y retrasar tu envejecimiento?**ENGLISH DESCRIPTION**Health, beauty, comfort, feeling better about our bodies, rejuvenated, and agile. These are the main objectives that we set for ourselves when we start a diet, and although they are reason enough for eating healthfully for the rest of our lives, many times we end up putting them aside and picking up old habits. The majority of us are subjected to a pace of life that makes it difficult to pay attention to our bodies and pamper it to obtain the best reward: physical and psychological well-being. To our everyday obstacles (lack of time to shop and cook, eating out, convenience foods, etc.), we add diets that frequently add a lot of sacrifice and are so restrictive that they push us to abandon them quickly. That's why the Color Diet is simple and varied, because one of its maxims is to always make food an enjoyable

experience, and not to turn it into something terrible, which increases our risk of failure. The menu for our diet is divided into four colors: red for proteins, both vegetable and animal; green for vegetables; yellow for sugar and carbohydrates; and brown for fats. Additionally, in blue we include liquids and condiments. Women should follow the 3 + 3 + 3 rule (three foods from the red group, three from yellow, and three from brown), and men should follow 4 + 4 + 4 (four from each group). And now the good news: the green group can be eaten in unlimited quantities by both sexes. What are you waiting for to start your color diet and feel better, be thinner, and reverse aging?

La Dieta de Los Colores/The Color Diet: How to Activate Your Metabolism and Stay Slim, Healthy, and Young: Como Activar Tu Metabolismo y Mantenerte En Tu Peso, Sano y Joven por Dra Montse Folch fue vendido por £13.80 cada copia.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Titulo del libro : La Dieta de Los Colores/The Color Diet: How to Activate Your Metabolism and Stay Slim, Healthy, and Young: Como Activar Tu Metabolismo y Mantenerte En Tu Peso, Sano y Joven
- ISBN: 8425353882
- Autor: Dra Montse Folch

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La Dieta de Los Colores/The Color Diet: How to Activate Your Metabolism and Stay Slim, Healthy, and Young: Como Activar Tu Metabolismo y Mantenerte En Tu Peso, Sano y Joven en línea. Puedes leer La Dieta de Los Colores/The Color Diet: How to Activate Your Metabolism and Stay Slim, Healthy, and Young: Como Activar Tu Metabolismo y Mantenerte En Tu Peso, Sano y Joven en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

