

# **+ vida - kilos: Los juegos del hambre y las trampas del comer (Spanish Edition)**

**El "hambre" ya no es más una alarma que nos dice que el cuerpo necesita alimentarse; por el contrario, se ha transformado en un monstruo que se activa en cada momento y por cualquier motivo. Todo es hoy un permiso para comer. Esta dieta nos permitirá perder peso y mantenerlo en el tiempo.**

**Mediante un tratamiento serio, ordenado, eficaz, dinámico y concreto, basado en un replanteo alimentario que involucra la cantidad, la calidad y la frecuencia, Ravenna brinda las claves para alcanzar y mantener el peso ideal.**

La sociedad monta el espectáculo de los juegos del hambre y nos tiende las trampas del comer. Sirve platos que obnubilan y nos sumergen en una voracidad sin límites que se traduce en kilos y kilos de más.

Hoy en día, engordar se ha transformado en un proceso natural, porque el hambre ya no es una alarma que nos dice que necesitamos alimentarnos, sino una sensación que se activa por cualquier motivo: cuando estamos tristes, alegres, cansados o eufóricos, trabajando o divirtiéndonos... Todo es una buena excusa para comer sin parar.

Si bien no somos culpables de estar gordos, sí tenemos la responsabilidad de llevar una vida saludable y combatir las conductas tóxicas y nocivas que nos impulsan a comer de más.

El doctor Máximo Ravenna presenta un abordaje multidisciplinario que contempla tanto los aspectos nutricionales como los neurológicos, hormonales, psicológicos y sociales involucrados en la obesidad, y propone estrategias para cambiar de hábitos.

**«La humanidad ganó, en promedio, 1,5 kilos por cada década en los últimos cuarenta años. La obesidad aumentó más de tres veces en hombres y más de dos veces en mujeres.»**

**«La globalización alimentaria y la irrupción de comidas rápidas hicieron estragos en las dietas tradicionales, tales como la mediterránea en Occidente o las dietas orientales.»**

**«Los pronósticos respecto de la obesidad no son nada alentadores: en 2030, entre el 85 y el 90% de la población mundial estará gorda.»**

+ vida - kilos: Los juegos del hambre y las trampas del comer (Spanish Edition) por Máximo Ravenna fue vendido por £7.99 cada copia. El libro publicado por GRIJALBO. Contiene 238 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : + vida - kilos: Los juegos del hambre y las trampas del comer (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 1, 2016
- Número de páginas: 238 páginas
- Autor: Máximo Ravenna
- Editor: GRIJALBO

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer + vida - kilos: Los juegos del hambre y las trampas del comer (Spanish Edition) en línea. Puedes leer + vida - kilos: Los juegos del hambre y las trampas del comer (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## **Libro**

No es sino hasta mediados del siglo XVIII, una vez que el libro ha superado las dificultades tecnológicas que le impedían convertirse en una mercancía, que este ...

## **La Cárcel de Papel**

Decía yo, por estos lares, hace unos 13 años... Pues los enemigos acérrimos del manga dirán lo que quieran, pero a servidor últimamente las mejores lecturas le ...

## **Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria**

Web oficial de la Universidade da Coruña. Enlaces a centros, departamentos, servicios, planes de estudios.

## **junio**

Archivos Mensuales: junio 2016 Las Oficinas del Gobierno de Suecia conectan a más de 100 embajadas y consulados en todo el mundo con la red segura de Orange Business ...

## **JuJa Italia**

Sylvester Stallone. Morto Sylvester Stallone? La bufala che ha fatto il giro del webSylvester Stallone, dopo le notizie sulla sua morte, scherza: "E' bello ...

## **Ideadiez.com**

is and in to a was not you i of it the be he his but for are this that by on at they with which she or from had we will have an what been one if would who has her ...