

The book was found

# Dieta Mediterranea - Mejores Recetas De La Cocina Mediterranea Para Bajar De Peso Saludablemente: Su Libro De Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition)





## Synopsis

La dieta mediterránea para su salud y la pérdida de peso saludable. La famosa dieta mediterránea es un plan de dieta que incorpora el consumo de alimentos de los países mediterráneos, es decir, los países que rodean el mar Mediterráneo. No es tan sólo una dieta, es más bien un estilo de vida que promueve la salud y la pérdida de peso de forma sostenible y saludable. Hoy en día, está siendo estudiada por un número de científicos de todo el mundo y ha sido reconocida como una de las dietas más saludables del mundo. En este libro encontrarás las mejores recetas de la cocina mediterránea para mantener su buena salud y un peso ideal sin tener que adoptar dietas extrañas y poco saludables para adelgazar. Esta increíble dieta y forma de vida tiene innumerables beneficios para su bienestar y para su cuerpo. Entre los asombrosos poderes que se obtienen con la incorporación de una alimentación como ésta están las posibilidades de reducir los problemas de enfermedades del corazón. Como cuestión de hecho, la dieta mediterránea se ha asociado con un menor riesgo de mortalidad cardiovascular, la mortalidad por cáncer e incluso con la reducción en el Parkinson y las incidencias de Alzheimer. Es por esta razón por la que una serie de importantes organizaciones de salud recomiendan la dieta mediterránea como método natural para la prevención de estas enfermedades. Obtenga las mejores recetas de la cocina mediterránea ahora! El vino tinto es un ingrediente importante de la dieta mediterránea y es también responsable de una reducción del riesgo de enfermedades del corazón cuando se lo consume en moderación. Aunque el exceso de alcohol es desastroso para la salud, cuando es consumido con medida, puede hacer maravillas contra las enfermedades del corazón, descubra en el interior de este maravilloso libro de cocina todos los beneficios que el consumo responsable del vino puede darle a su sistema. Otros ingredientes principales de la cocina mediterránea que encontrarás en este libro lo convierten en una excelente dieta para bajar de peso. No hay grasas saturadas presentes en este tipo de alimentación y la mayoría de los ingredientes son productos vegetales fibrosos. La dieta mediterránea también hace hincapié en la importancia de que las comidas sean compartidas con familiares y amigos. Que este libro de cocina sea un pretexto maravilloso para empezar a reunirse más con sus seres queridos y disfrutar de la vida y de la cocina saludable. Comer una comida lenta y disfrutarla es parte de esta cultura que le ayudará a su sistema digestivo a procesar todos sus alimentos de una manera natural y saludable. Que este libro sea su guía para una forma más saludable de cocinar y la base para un cambio tan necesario en el estilo de vida para mejorar su salud y perder peso con una dieta orientada a no pasar hambre sino a la buena nutrición. Encuentre deliciosas recetas saludables de desayunos y recetas de ensaladas que le ayudarán a bajar de peso y a

adelgazar. Este mayor conocimiento sobre la dieta mediterrÁnea lo dejarÁ preparado para tomar una decisiÃ n informada sobre cÃ mo este tipo de alimentaciÃ n saludable le darÃ buenos resultados a su salud en el mediano y largo plazo. La dieta es, sin duda, una buena soluciÃ n para la pÃ©rdida de peso, que, al mismo tiempo, aporta a su buena salud. AsÃ- que no espere y haga click en el botÃ n de compra ahora para disfrutar de estas recetas mediterrÃneas saludables.Â Acceda ya a su libro de cocina mediterrÃnea sana y disfrÃºtelo ahora!

## **Book Information**

Paperback: 192 pages

Publisher: CreateSpace Independent Publishing Platform (June 4, 2013)

Language: Spanish

ISBN-10: 1489583696

ISBN-13: 978-1489583697

Product Dimensions: 6 x 0.4 x 9 inches

Shipping Weight: 11.2 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 3.3 out of 5 starsÂ See all reviewsÂ (9 customer reviews)

Best Sellers Rank: #368,160 in Books (See Top 100 in Books) #23 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Cocina > Regional e Internacional #176 inÂ Books > Cookbooks, Food & Wine > Regional & International > European > Mediterranean #2422 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > No-FicciÃfÂ n

## **Customer Reviews**

Todas las imagines son color blanco y negro. No se puede distinguir un objeto con el otro porque los imagines son de calida HORRIBLE. Me gusta el mensaje de el libro, per los imagines son nesesarios para un libro de recetas.

Me gusto, explica muy bien las bases de la comida mediterrÃnea y las recetas son claras y sencillas, si lo recomiendo.

Muy buen libro te enseÃ a que puedes recibir muchos beneficios para la salud y comiendo delicioso

where is the mediterranea recipe? too many thing different,is very bad.i wasted my money

My sister recommended it and I haven't finished reading it, so far is good.

[Download to continue reading...](#)

Dieta Mediterranea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterranea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Faciles y Saludables (Spanish Edition) CÃƒÂœMO PERDER 10 LIBRAS DE GRASA EN UNA SEMANA! EL VEGETARIANO Ultimate o dieta vegana PARA BAJAR DE PESO LIBRO en espanol (Nueva tranlation profesional) ... para bajar de peso) (Spanish Edition) Sexy en 7 DÃƒÂ- as: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Descubra El Poder de los Jugos Para Bajar de Peso: Mejores Recetas Para Bajar de Peso Yal, Pierda 10 Libras en Una Semana (Spanish Edition) Dieta Para Bajar el Colesterol: Las Mejores Recetas Para Bajar el Colesterol en 30 Dias y Sin Medicamento (Spanish Edition) Libro de Cocina de la Dieta DASH: Recetas Rapidas y deliciosas para perder peso, prevenir la diabetes y reducir la presion sanguinea (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRIBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rapido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) Bajar de Peso con Postres Adelgazantes Saludables y Naturales: Cocina Cruda para Veganos y Vegetarianos (Spanish Edition) Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida EspaÃƒÂ- ola Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Adelgace saludablemente: Dieta, ejercicio, psicoterapia, medicamentos y cirugÃƒÂ- a para perder peso y no recuperarlo. (Spanish Edition) El CafÃƒÂ© Verde - Ã  ¿Una garantÃƒÂ- a para perder peso?: Como perder peso rÃƒÂ-pidamente y de manera saludable con el cafÃƒÂ© verde. (Spanish Edition) Dieta Alcalina 2: Fundamentos BÃƒÂ- sicos para bajar de peso y sanar con el Equilibrio del pH (Spanish Edition) 21 Mejores Dietas de DesintoxicaciÃƒÂ- n para Bajar de Peso, Aumentando la EnergÃƒÂ- a y Rejuveneciendo el Cuerpo (Spanish Edition) DÃƒÂ- as de Cocina Recetas para Postres: Ã  ¿CÃƒÂ- mo cocinar prÃƒÂ- cticas recetas de postre deliciosas y fÃƒÂ- ciles? (Spanish Edition) Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (Spanish Edition) Latin D'Lite (Spanish Edition): Deliciosas recetas latinas con un toque saludable Pan Sin Gluten: Las Mejores Recetas Para Elaborar Los Panes MÃƒÂ- s Deliciosos Con Cereales Saludables Sin Gluten (Spanish Edition) Dieta Alcalina 4: Las Mejores Recetas Alcalinas | Exquisita Cocina casi Vegetariana (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas FÃƒÂ- ciles y EconÃƒÂ- micas: MÃƒÂ- s de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglÃƒÂ- os) (Volume 5) (Spanish

Edition)

[Dmca](#)