

The book was found

Las Recetas De La Dieta Del Metabolismo Acelerado (Spanish Edition)



Synopsis

El compañero esencial del bestseller La dieta del metabolismo acelerado: un programa para celebrar la comida y la variedad, donde comerás de cinco a seis veces al día de acuerdo con un plan trífase estratégicamente diseñado para mantener tu metabolismo en llamas. Aquí encontrarás:

- Más de 200 sencillas y deliciosas recetas para cocinar en cada una de las tres fases de La dieta del metabolismo acelerado.
- Recetas vegetarianas y veganas que hasta los más carnívoros disfrutarán.
- Un manantial de opciones libres de gluten, de lácteos y de alergias.
- Infinidad de recetas congelables que pueden cocinarse de un jalón.
- Docenas de platillos a fuego lento que pueden cocinarse en menos de cinco minutos.
- Tips útiles y originales que te ayudarán a economizar y a cocinar con creatividad.
- Consejos para intercambiar platillos que agregarán aún más variedad a tu repertorio gastronómico. Ya sea que hayas obtenido grandes resultados con La dieta del metabolismo acelerado o que estés intentándola por vez primera, ésta es la herramienta ideal para cualquiera que pretenda cocinar comida deliciosa, nutritiva y casera para acelerar su metabolismo.

ENGLISH DESCRIPTION Your kitchen into a secret weapon for losing up to 20 pounds in 28 days through the fat-burning power of food! Use food as medicine to cook your way healthy in this must have companion to the bestselling diet sensation, The Fast Metabolism Diet. You will find over 200 simple, effective, mouthwatering, family-pleasing recipes designed to evoke change in your body with a plan that celebrates food, thrives on variety, and has you eating five to six times a day according to a three-phase plan strategically designed to keep your metabolism burning at lightening speeds. On phase 1 you will cook to unwind stress and support your adrenals with nourishing breakfasts like Strawberry Pancakes and French Toast with Peaches, as well as delicious entrees like the Mediterranean Turkey with Wild Rice, Halibut Stir Fry, and Brown Pasta with Meat Sauce. On Phase 2, you'll be cooking to unlock stored fat and feed the liver with protein-rich salads like the Grilled Turkey Bacon and Asparagus Salad, the Chicken Fajita Salad, and luxurious dinners like Lamb with Green Beans, Filet Mignon and Cabbage, and Rosemary Pork Tenderloin with Mustard Greens.

Book Information

Paperback: 280 pages

Publisher: Grijalbo; Tra edition (August 25, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 6073130104

ISBN-13: 978-6073130103

Product Dimensions: 7.1 x 0.7 x 9 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.9 out of 5 stars See all reviews (7 customer reviews)

Best Sellers Rank: #94,098 in Books (See Top 100 in Books) #4 in Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial #17 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #328 in Books > Libros en español > No-Ficción

Customer Reviews

excelente guía para comer saludablemente.

This program works! In two weeks and two days I have lost 10 pounds.

Excelente libro de mucha ayuda para hacer la dieta de Haylie.

Me gusto mucho, espero seguir bajando de peso.

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

Las recetas de la dieta del metabolismo acelerado (Spanish Edition) La dieta del metabolismo acelerado: Come más, pierde más (Spanish Edition) Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida Española Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Sexy en 7 Días: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Dieta Mediterránea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterránea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas Fáciles y Económicas: Más de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglés) (Volume 5) (Spanish Edition) Dieta Para Bajar el Colesterol: Las Mejores Recetas Para Bajar el Colesterol en 30 Días y Sin Medicamento (Spanish Edition) Las recetas de la dieta paleolítica (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cáncer: Descubra Las Mejores Recetas Anticáncer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cáncer y La Mejor Alimentación Anti Cáncer (Spanish Edition) Dieta Alcalina 4: Las Mejores Recetas Alcalinas | Exquisita Cocina casi Vegetariana (Spanish Edition) La Dieta Anti-Inflamatoria: El Rol De La Dieta Y Enfermedades Crónicas (Spanish Edition) Diabetes Sin Problemas- El Control de la Diabetes con la Ayuda del Poder del Metabolismo Nueva Versión Abreviada Deluxe- Incluye Enlace a Vídeos. (Spanish Edition) DIABETES SIN PROBLEMAS: El Control de la Diabetes con la

Ayuda del Poder del Metabolismo (Spanish Edition) Las recetas de MamÃ¡ Pura: EdiciÃ³n Especial con "El sazÃ³n de la cocina dominicana" (Coleccion recetas "el fogoncito") (Volume 2) (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) Las 185 Mejores Recetas, PurÃ©s, y Papillas Para Tu BebÃ©: Recetas para bebÃ©s creativas, fÃ¡ciles de hacer y econÃ³micas (Spanish Edition) Lcra Rpda - La Biblia de la Lectura RÃ¡pida: Un Libro de lectura RÃ¡pida Con 37 TÃ©cnicas, Sugerencias y Estrategias para la Lectura Super RÃ¡pida (TÃ©cnicas ... Acelerado nÂ° 1) (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) El Recetario de La Dieta South Beach:Ã Mas de 200 recetas deliciosa (The South Beach Diet) (Spanish Edition) No hagas dieta nunca mÃ¡s: Recetas saludables que te cambiarÃ¡n la vida (Spanish Edition)

[Dmca](#)