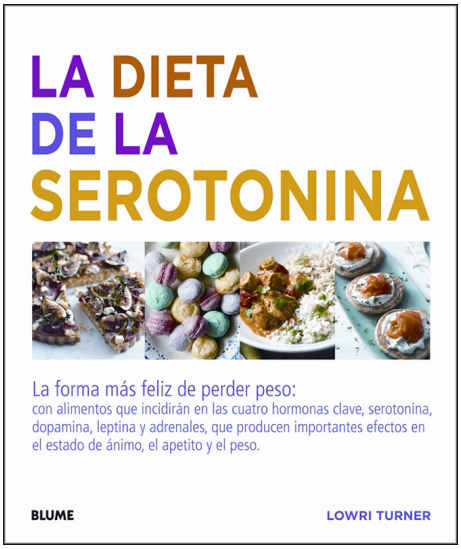

Lowri, Turner
Es periodista, nutricionista e hipnoterapeuta, con una consulta privada en Londres. Su especialidad es la salud femenina y la pérdida de peso. Colabora con la revista Mother & Baby, así como con Grazia, Top Santé, Women´s Fitness y Now Diet, en temas de salud y estilo de vida. Trabaja, asimismo, para la radio y la televisión.

La dieta de la serotonina

Autor: Lowri, Turner

Cocina para dietas y estados de salud específicos

Blume
ISBN: 978-84-15317-71-5 / Rústica / 160pp | 180 x 215 cm
Precio: $ 20.000,00

Un libro que le guiará por el buen camino hacia una pérdida de peso efectiva, con alimentos que incidirán en las cuatro hormonas clave, serotonina, dopamina, leptina y adrenales, que producen importantes efectos en el estado de ánimo, el apetito y el peso. Olvídese de los desayunos tristes, los almuerzos deslucidos y las cenas poco satisfactorias: presentamos una dieta que puede poner una sonrisa en su cara. Descubra más de 70 recetas deliciosas que equilibrarán sus hormonas de forma natural. Este libro explica cómo el desequilibrio entre ciertas hormonas, como la serotonina, la dopamina, la leptina y las hormonas adrenales, puede aumentar su apetito y producirle ataques de hambre repentinos que pueden causar que el cuerpo reduzca su proceso natural de quemar grasas. Olvídese de las dietas que le dejan hambriento, depresivo y que le hacen adoptar malos hábitos alimentarios. Permita que la autora le enseñe a sentirse bien mientras disfruta de apetitosas comidas repletas de ingredientes que favorecen el equilibrio hormonal.
Empiece por completar el cuestionario para identificar qué hormonas debe equilibrar, luego siga una dieta de 14 días y observe cómo va perdiendo peso. Una vez que haya alcanzado su talla ideal, puede seguir una dieta de por vida y establecer su nuevo régimen nutricional. Además, encontrará fabulosos consejos a lo largo del libro que le ayudarán a seguir su camino.

Empiece por completar el cuestionario para identificar qué hormonas debe equilibrar, luego siga una dieta de 14 días y observe cómo va perdiendo peso. Una vez que haya alcanzado su talla ideal, puede seguir una dieta de por vida y establecer su nuevo régimen nutricional. Además, encontrará fabulosos consejos a lo largo del libro que le ayudarán a seguir su camino.