

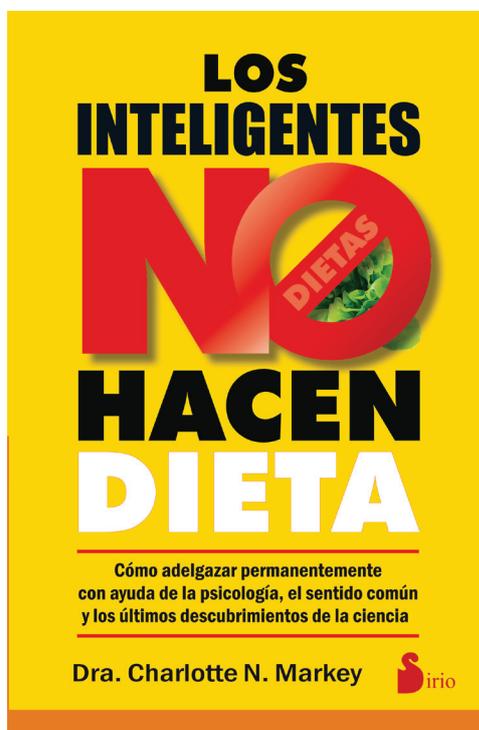


LOS INTELIGENTES NO HACEN DIETA



La autora

La doctora Charlotte N. Markey es profesora de la Univ. Rutgers en New Jersey. Se doctoró en psicología del desarrollo y la salud en la Univ. de California con especialización en las conductas alimentarias y la imagen corporal. Lleva más de quince años dirigiendo investigaciones sobre alimentación, dietas, imagen corporal y riesgo de obesidad. Ha publicado libros y artículos, y da cientos de conferencias.



Título: Los inteligentes...
Autor: Charlotte N. Markey
PVP: 12,50 euros
ISBN: 9788416579273

Nº págs: 284
Rústica
Medidas: 15 x23
Materia: Psicología



Descripción

Lo que este libro aconseja para controlar el peso no es una dieta normal y corriente. La autora no dice exactamente qué es lo que tienes que comer, ni cuándo ni cuánto debes comer. No es un enfoque restrictivo y tampoco es un parche rápido, pero funciona. Toda la información que encontrarás aquí se basa en la psicología, el sentido común o la ciencia, y en la mayoría de los casos en las tres cosas.

Basándose en lo que ha aprendido en su experiencia personal, lo que ha estudiado científicamente y lo que les enseña a sus estudiantes, la doctora Charlotte N. Markey ha creado un plan que ofrece técnicas inteligentes para perder y controlar el peso de manera sana y duradera. Este libro te ofrece un método que funciona y que además no te amargará la vida.

CLAVES DE VENTA

- ✓ Adelgazar de forma permanente con un método que funciona y sin amargarse.
- ✓ Utiliza la psicología, sentido común y los últimos descubrimientos de la ciencia.

Libros relacionados

