



GUÍA PRÁCTICA PARA COMBINAR KETO Y AYUNO. ADELGAZAR DE FORMA SALUDABLE Y MANTENERSE...



La autora

Carla Nieto es periodista y escritora. Licenciada en Ciencias de la Información por la Universidad Complutense de Madrid (España). Ha desarrollado su trayectoria profesional en el ámbito de la prensa escrita. Dirigió las revistas *Prevenir* y *Embarazo Sano*, entre otras. Especializada en salud, nutrición y bienestar, es autora de varios libros sobre estas temáticas. Actualmente es colaboradora habitual en distintas publicaciones relacionadas con el mundo de la salud y la nutrición. Ha escrito numerosos libros como *La terapia Gerson*, *Sin azúcar*, *Dietas para adelgazar comiendo sano*, *Cocina saludable* o *Claves para un embarazo sano*, entre otros.



Título: *El plan de dieta Keto intermitente. La fórmula para perder peso rápidamente y mantenerse.*

Autor: Carla Nieto

P. sin IVA: 9,57€

Tamaño: 13,5 x 21cm

THEMA: VFMD

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788418000096

PVP: 9,95€

Nº págs: 200

BISAC: HEA019000

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ La dieta *Keto* y el ayuno intermitente son la **revolución dietética** del S.XXI .
- ✓ Guía súper **práctica y concreta** sobre la combinación de la dieta cetogénica y el ayuno intermitente para bajar de peso, y mantenerse, de forma saludable.
- ✓ Claves, consejos y trucos basados en los últimos estudios, explicados de forma **amena y sencilla**.
- ✓ ¿Qué es la cetosis?, ¿qué puedo comer que sea keto?, ¿y las calorías?, ¿pasaré hambre en el ayuno?, ¿cómo lo combino? Aquí están todas las **respuestas**.



TAGS

KETO // CETOGÉNICA // AYUNO // AYUNO INTERMITENTE // ADELGAZAR // OBESIDAD SOBREPESO // LOWCARB // JASON FUNG // DIETA SALUD // CETOSIS // INSULINA // RESISTENCIA A LA INSULINA // DIABETES



Sinopsis

Ayuno intermitente, dieta *keto* o cetogénica, entrar (y salir) de cetosis... son conceptos que surgen reiteradamente en los últimos tiempos cada vez que sale a la palestra el tema de los kilos de más y la pérdida de peso. Pero ¿qué es exactamente una dieta *keto*?, ¿en qué consiste el ayuno intermitente?, ¿qué tiene que ver la cetosis en uno y otro caso?, y, sobre todo, ¿de qué forma se pueden combinar ambas opciones para conseguir no solo adelgazar de una forma saludable sino también –y lo que es más importante– para mantener el peso adecuado y el bienestar a lo largo del tiempo? Todas estas cuestiones se abordan en esta guía en la que se explica detalladamente en qué consisten el ayuno intermitente y la dieta *keto*, las normas para seguir ambos planes de forma adecuada y sin poner en riesgo la salud, y la manera en la que se pueden potenciar los efectos de estas dos opciones que son seguidas por millones de personas en todo el mundo, en muchos casos ya no solo como estrategia antikirlos, sino casi como una filosofía de vida.

Libros relacionados:

