

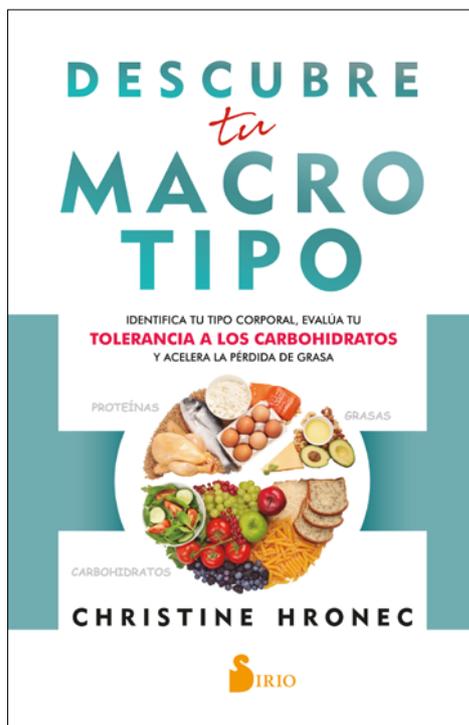


UN PLAN DE PÉRDIDA DE PESO BASADO EN TU TIPO Y TOLERANCIA A LOS CARBOHIDRATOS



La autora

Christine Hronec, química galardonada y campeona de *fitness* en tres ocasiones, experta en nutrición y ejercicio físico, utiliza su experiencia en el ámbito científico para desarrollar sus programas online, que son todo un éxito de ventas. Desde que fundó su empresa en 2013, ha ayudado personalmente a más de treinta y cinco mil mujeres a transformar sus cuerpos y a disfrutar de una autoimagen corporal positiva. Con más de veinticinco millones de visitas en su canal de YouTube, Christine es líder en el área de la salud femenina desde 2012. Ha aparecido en Forbes, Huffington Post, Muscle & Fitness Hers y la revista Flex.



Título: *Descubre tu macrotipo.*
Subtítulo: *Identifica tu tipo corporal, evalúa tu tolerancia a los carbohidratos y acelera la pérdida de grasa.*
Autores: Christine Hronec.
P. sin IVA: 15,34 € PVP: 15,95 €
Tamaño: 15 x 23 cm Nº págs: 384
TEMA: VFMD BISAC: HEA006000
Encuadernación: Rústica Categoría: B
ISBN: 9788419105318

CLAVES DE VENTA

- ✓ Aprende a alimentarte con la **proporción óptima de macronutrientes** (proteínas, carbohidratos y grasas) adecuada para ti, pues las dietas universales no funcionan.
- ✓ Hronec identifica **cinco macrotipos** (basados en la constitución corporal y la tolerancia a los carbohidratos) y cada uno cuenta con su plan nutricional.
- ✓ Análisis de las **últimas tendencias** en nutrición como: la importancia de la grasa, los peligros de la reducción drástica de carbohidratos, los mejores planes de entrenamiento para ti, etc.

TAGS

DIETA // KETO // CETOGÉNICA // AYUNO // DETOX
MACRONUTRIENTES // PLAN // ADELGAZAR
METABOLISMO // DEPORTE // CALORÍAS
SALUD // CARBOHIDRATOS // LOWCARB // PALEO
VEGAN // HIDRATOS DE CARBONO // GLUTEN
ALIMENTACIÓN // FITNESS // GRASA // MENU



Sinopsis

Las dietas universales no funcionan, como tampoco lo hace el simple recuento de calorías. La ingeniera bioquímica y experta en *fitness*, Christine Hronec, ha descubierto que la clave para perder grasa y sentirte mejor consiste en alimentarte con la proporción óptima de macronutrientes –proteínas, carbohidratos y grasas– que es diferente en cada organismo. Tras años de entrenamiento e investigación, Hronec ha logrado identificar cinco macrotipos (perfiles basados en la constitución corporal y la tolerancia personal a los carbohidratos), que constituyen, cada uno, un plan nutricional bioindividual. En *Descubre tu macrotipo* —fundamentado científicamente y respaldado por resultados concretos— Christine comparte con sus lectores:

- El código secreto de la grasa, y por qué necesitas comer grasa para eliminarla.
- Por qué la reducción drástica de carbohidratos puede ser contraproducente para muchos macrotipos.
- El macronutriente esencial que la mayoría de la gente no consume lo suficiente cada día.
- El principal factor que determina cómo comer según tu macrotipo.

El plan personalizado de Hronec, que incluye cuestionarios y menús, recetas y entrenamientos a medida, está diseñado para obtener los mejores resultados en función de tu cuerpo, tu metabolismo y tus propios objetivos.

Libros relacionados:

