

One Meal a Day, Ayuno Intermitente [One Meal a Day, Inte

author: Elizabeth Moore

2026-06

Synopsis

author	Elizabeth Moore
readBy	Noemi Gonzalez
inLanguage	spanish

Si siempre ha querido perder peso, pero descubre que las dietas no le funcionan, entonces continúe leyendo!

Si bien este notable método de consumo de alimentos originalmente ganó popularidad dentro de la comunidad de la dieta keto, cualquiera puede incorporar el ayuno intermitente en su estilo de vida y beneficiarse de él. Y es más fácil de lo que cree. Si le desanima el ayuno, lea este libro y descubra por qué el ayuno no solo es algo a lo que no debe temer, sino que es en realidad lo mejor que puede hacer por su salud. Los estudios han demostrado que casi todo el mundo puede beneficiarse del ayuno intermitente. Funciona muy bien para los diabéticos, las personas con sobrepeso u obesas, o las personas que simplemente están tratando de mejorar su salud. En su contenido aprenderá:

- Por qué el ayuno intermitente funciona, aunque haya probado todos de dieta estándar como contar las calorías que nunca parecen ayudar.
- Cómo perder peso sin sentir hambre y privaciones.
- Las formas secretas en las que el ayuno intermitente aumentará el poder del cerebro y le ayudará a lograr claridad mental.
- Descubra siete formas en las que el ayuno intermitente le ayudará a vencer la diabetes y las enfermedades cardíacas.
- Por qué restringir las calorías nunca funciona, y cómo si come todas las calorías que quiere, pero lo hace de la manera correcta, seguirá perdiendo peso.
- Diez mitos sobre el ayuno que el sistema médico quiere que crea.
- ¡Y mucho, mucho más!

El ayuno intermitente está tomando el mundo por sorpresa. ¿Quiere perderse mientras todos sus amigos y familiares se dan cuenta y empiezan a perder peso, a verse mejor y a sentirse bien? No espere ni un minuto más. **¡Consiga este libro ahora para aprender más sobre una comida al día en ayuno intermitente!**

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()