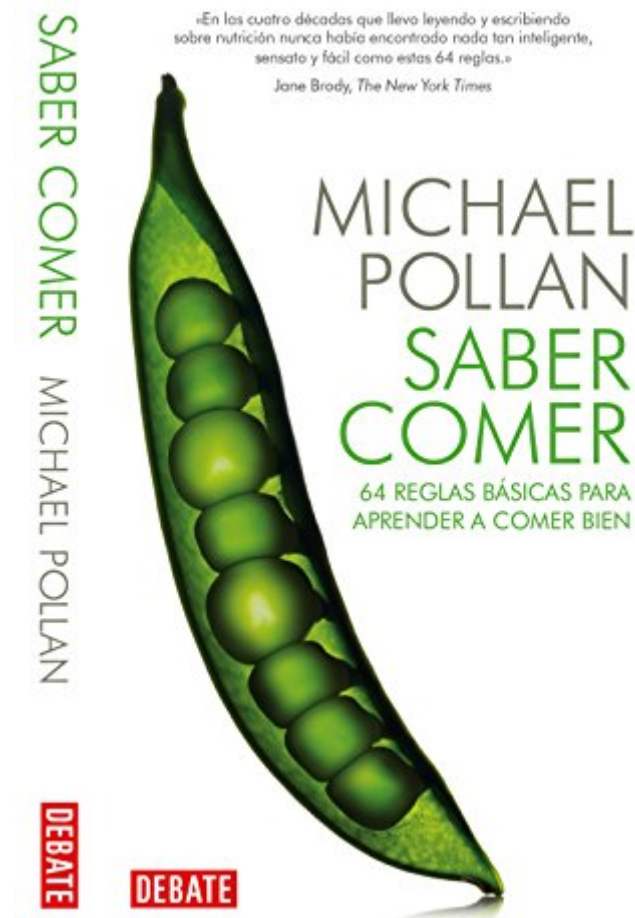


The book was found

# Saber Comer: 64 Reglas Básicas Para Aprender A Comer Bien (Spanish Edition)



## Synopsis

Una guía sencilla para comer de manera inteligente El libro definitivo para comer bien en 64 reglas sencillas: frente a las dietas, sentido común Comer no tiene que ser tan complicado. En esta época de dietas milagrosas demasiado elaboradas y consejos contradictorios sobre salud y nutrición, Saber comer nos ofrece 64 reglas básicas para nuestra alimentación diaria. Escrito con claridad, precisión, y una agudeza que lo ha llevado a convertirse en un best seller, este manual indispensable bebe de una gran variedad de tradiciones y nos muestra cómo las distintas culturas han alcanzado a través de los siglos una sabiduría sobre la comida. Saber comer es un manual perfecto para gente con sentido común y para todo aquel que alguna vez se haya preguntado "¿quién, cuándo, y cómo deberíamos comer?". Reseñas: «En las cuatro décadas que llevo leyendo y escribiendo sobre nutrición nunca había encontrado nada tan inteligente, sensato y fácil como estas 64 reglas.» Jane Brody, The New York Times «Destinada a convertirse en una guía de referencia para comer bien, sin necesidad de leer largos manuales sobre nutrición.» Los Angeles Times «Un manual práctico que reemplazaría todos los libros de dieta en tu estantería.» The New York Times

## Book Information

File Size: 776 KB

Print Length: 166 pages

Publisher: DEBATE (May 24, 2012)

Publication Date: May 24, 2012

Language: Spanish

ASIN: B007ZQBH18

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,130,301 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #142

in Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial #478 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #549 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Artesanía, Hobbies y Hogar

[Download to continue reading...](#)

Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Reta Tu Vida: No es dejar de

comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) EDUCANDO CON EL CORAZON A SU PERRO: REGLAS BASICAS (Spanish Edition) EL CACHORRO 8 ESENCIALES NORMAS DE CAPACITACIÓN: Aprender 8 Poderosamente Eficaz Y Reglas Simples Para Entrenar A Tu Cachorro Para Convertirse En Un Perro ... Mascota Fácil Serie nº 4) (Spanish Edition) Como Pintar Bodegones a La Acuarela/ How to Paint Still-life With Watercolor: Tecnicas Basicas Y Ejemplos Ilustrativos (Aprender Creando) (Spanish Edition) Preguntas Claves Para Saber Comer y Adelgazar (Practilibros) (Spanish Edition) Texas Hold'em No Limit Poker - Tomo 2: Lo que necesitas saber para aprender a jugar al poker (Biblioteca Pensar Poker) (Spanish Edition) GED Basico: Domine las destrezas basicas para el GED en espanol (Spanish Edition) Aprender Adobe After Effects CS5.5 con 100 ejercicios prácticos (Aprender... con 100 ejercicios prácticos) (Spanish Edition) Aprender fórmulas y funciones con Excel 2010 con 100 ejercicios prácticos (Aprender... con 100 ejercicios prácticos) (Spanish Edition) 50 Puntos de atención para nadar bien: El manual definitivo para mejorar y disfrutar de una natación eficiente (Spanish Edition) Manual De Torno Para Metal: Torno Para Metal (Coleccion Como Hacer Bien Y Facilmente) (Spanish Edition) El corazón del hombre. Su potencia para el bien y para el mal (Psiquiatria y Psicologia) (Spanish Edition) Disciplina con amor para adolescentes: Guía para llevarte bien con tu adolescente (Spanish Edition) COACHING & P.N.L. LOS 7 DECRETOS PARA LOGRAR EL ÉXITO: Reglas de Oro que todo Emprendedor debe conocer (Spanish Edition) 21 Reglas para convertirte en el mejor Estratega y Planificador. Resuelve cualquier problema, adelántate a cualquiera y ahorra años de trabajo. (Spanish Edition) La Guía Para Construir Tu Huerto Elevado De Baja Mantenimiento: Todo lo que necesitas saber para construir tu huerto casero y comenzar a cultivar tus propias verduras y frutas frescas (Spanish Edition) Gestión del Tiempo: TODO lo que hay que saber. Una guía llena de consejos de productividad para emprendedores, estudiantes o cualquiera con problemas para ... trabajo y vida personal. (Spanish Edition) El buen doctor (Para estar bien) (Spanish Edition)