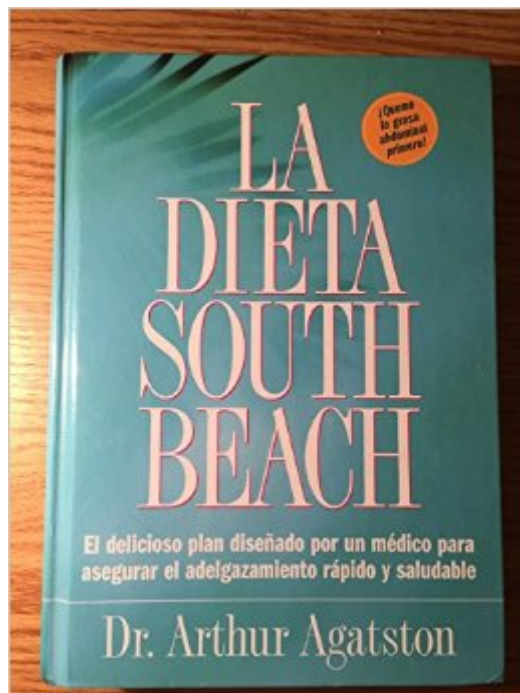


The book was found

# La Dieta South Beach: El Delicioso Plan Diseñado Por Un Medico Para Asegurar El Adelgazamiento Rapido Y Saludable



## Synopsis

La dieta que todos estÃ¡n comentando Durante aÃ±os, el cardÃ­logo Arthur Agatston urgÃ­a a sus pacientes a perder peso por el bien de sus corazones, pero las dietas resultaron demasiado difÃ­ciles de seguir o muy severas. Algunas eran hasta peligrosas. Aparentemente nadie podÃ­a seguir los regÃ­menes bajos en grasa durante mucho tiempo. Y una dieta no sirve para nada si uno no la puede seguir. Por lo tanto, el Agatston inventÃ³ su propia dieta. La dieta South Beach no es complicada y tampoco requiere que se pase hambre. DisfrutarÃ¡ porciones normales de carne, aves y pescado. TambiÃ©n disfrutarÃ¡ huevos, queso, frutos secos y verduras. Las meriendas (refrigerios, tentempiÃ©s) tambiÃ©n son de rigor en esta dieta. AprenderÃ¡ a evitar los carbohidratos malos como la harina blanca, el azÃºcar blanca y las papas al horno. Lo mejor de todo es que a medida que adelgace, Â¡perderÃ¡ esa terca grasa abdominal primero! La dieta del Dr. Agatston ha producido resultados que han sido constantemente impactantes (Â¡un pÃ©rdida de entre 8 y 13 libras durante las primeras 2 semanas!) y ha creado un furor en los medios de comunicaciÃ³n del sur de la Florida. Ahora usted tambiÃ©n puede unirse a las filas de los que ahora ostentan figuras fabulosas gracias a la dieta South Beach. --This text refers to the Paperback edition.

## Book Information

Series: The South Beach Diet

Hardcover: 405 pages

Publisher: Rodale Pr (August 2007)

Language: Spanish

ISBN-10: 1579549454

ISBN-13: 978-1579549459

Product Dimensions: 9.2 x 6.7 x 1.2 inches

Shipping Weight: 1.5 pounds

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars Â  Â  See all reviews Â  (44 customer reviews)

Best Sellers Rank: #241,497 in Books (See Top 100 in Books)   #31 in Â  Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > South Beach Diet   #52 in Â  Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃ³n   #65 in Â  Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso

## Customer Reviews

COMPRE ESTE LIBRO CUANDO DEJE DE LACTAR AMI BEBE, HABIA AUMENTADO 30

LIBRAS Y NO PODIA DESHACERME DE ELLAS, HABIA TRATADO VARIAS DIETAS HASTA LA DE ATLKINS Y FUE INUTIL, ESTE DIETA FUE LA UNICA QUE ME AYUDO, PERDI LAS 30 LIBRAS EN 3 MESES Y VOLVI A SER TALLA 4. ESTE LIBRO TE EXPLICA MUY BIEN COMO LLEVAR LA DIETA Y PORQUE SON BUENO Y MALOS ALGUNOS ALIMENTOS. ESTOY MUY CONTENTA, ADEMAS COMPRE OTRO PARA MI PAPA QUE HA LUCHADO POR SU SOBREPESO DURANTE MUCHOS AÑOS Y PARA EL ESTUBO RELATIVAMENTE FACIL LLEVAR LA DIETA Y YA A BAJADO 40 LIBRAS.

Este libro nos indica las diferentes comidas que debemos ingerir y en las cantidades correctas para tener un buen balance. No creo que sea un libro de dieta si no mas bien uno que nos ensena un regimen de vida.

Por fin encuentre una dieta que es un placer seguir las recomendaciones dia a dia, porque uno adelgaza descubriendo sabores y sin sufrimientos.

Esta dieta se la habian recomendado a mi esposa sus primas, pero hasta que conoci a un amigo que la hizo mientras hacia cross fit fue que me anime a comprar el libro para seguirla , es una dieta perfecta para las personas que no podemos seguir un regimen perfectamente con porciones medidas, esta dieta se facilita por que no te da recetas especificas sino combinaciones de alimentos y libertad en las porciones para no sentir hambre se me hace una excelentisima opcion

This book is great for anyone who wants to jump start a healthy life style....bought it for my Dad, he loves it and is losing unwanted pounds and feeling great. My younger teenage cousin who is overweight also has started reading the book and doing the diet, and also has lost a significant amount of weight considering the short amount of time she has been doing it. So I love this book.....it may be tough to follow the diet at first but its worth it.

En mi último embarazo subí demasiado de peso y no lo podía bajar yo 3 semanas con esta dieta y he bajado 22 libras, me siento muy bien y con mucha energía y me veo mucho mejor, en verdad quemas grasa de tu cintura primero:) hoy compre un libro más para mi hermana .

Esta dieta la empecé hace 8 años luego de dar a luz a mi primer hijo. Y aunque han habido veces que la he dejado por motivo de vacaciones o viajes, siempre vuelvo a comenzarla y poder

asi volver a mi rutina alimenticia. Como el mismo libro lo dice, no es una dieta, sino un estilo de vida; y vaya que vale la pena. En mi vida diaria aplico todos los tips que aprendí- con este maravilloso libro; y cuando alguien me pregunta cómo hago para mantenerme en forma, pues yo los mando a leer al Dr. Agatston.

Tengo 56 años de edad y apenas tengo 9 días de hacerla, y he rebajado de 220 lbs a 199, es mas de lo que yo podía- a imaginar. Mi meta es estar en 185 lbs y se que antes del domingo lo habré- conseguido sin esfuerzo importante. Empece por encontrarme una glicemia en ayunas de 221 y es increíble- al 5to día estaba en 129 y de una manera de sentirme como no sucedia en años. Me interesé- mucho la parte explicativa del Dr. Agatston, muy científica y apegada a la realidad, NO ES UNA MODIFICACION DE ATKINS, es otra cosa mas elaborada, Atkins no se empeñó- a demostrarte cuales eran las grasas buenas y las grasas malas, quizá- no habia pensado en eso, y traté- de ayudar pero el riesgo con la dieta Atkins es grande, aqui no te corres riesgos. Te enseñé- a lo lindo de comer comida sana y rica, hace mucho no comia platillos tan exquisitamente elaborados, y bien, creo que he encontrado el estilo alimenticio para vivir saludablemente, es mas apenas pase los 14 días empesaré- de nuevo a correr.

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

La Dieta South Beach: El Delicioso Plan Diseñado por un Medico para Asegurar el Adelgazamiento Rapido y Saludable La Dieta South Beach: El delicioso plan diseñado por un medico para asegurar el adelgazamiento rapido y saludable (The South Beach Diet) (Spanish Edition) South Beach Diet: South Beach Diet Recipe Book: 50 Delicious & Easy South Beach Diet Recipes (south beach diet, south beach diet recipes, south beach diet beginners guide, south beach diet cookbook) South Beach Diet: The SOUTH BEACH DIET Beginners Guide - How To Lose Weight And Feel Awesome With The South Beach Diet!: (south beach diet, south ... diet recipes, south beach diet cookbook) South Beach Diet: The South Beach Diet Beginners Guide to Losing Weight and Feeling Great! (south beach diet, south beach diet beginners guide, south beach diet recipes) The South Beach Diet: A Guide for Faster Weight Loss and Healthy Lifestyle with Easy Meal Plan Recipes (South Beach Diet Meal Plan, South Beach Diet Gluten Solution, South Beach Diet Recipes) South Beach Diet: A Beginners Guide For Using The South Beach Diet For Quick, Easy and Healthy Weight Loss (Dieting, Weight Loss, South Beach Diet, South ... Diet Cookbook, South Beach Diet Kindle) Sexy en 7 Días- as: Dieta Saludable Para Bajar De Peso (Dietas, Dieta Paleo, Dieta HCG) (Spanish Edition) Guia Alimenticia de La Dieta South Beach: Todo lo que necesita para seguir el plan a la perfeccion (The South Beach Diet) South Beach Diet: South Beach Diet Book for Beginners - South

Beach Diet Cookbook with Easy Recipes (Low carbohydrate Living - Low Carbohydrate Diet - Modified Atkins Diet 1) South Beach Diet: The South Beach Diet Guide For Beginners: How To Feel Great And Healthy With The South Beach Diet South Beach Diet: The Beginner's Guide on How to Quickly and Effectively Lose Weight with the South Beach Diet Cookbook, Recipes, and Meal Plan! (South ... Low Carbohydrate Diet, Gluten-Free) La Dieta South Beach [The South Beach Diet] El Recetario de La Dieta South Beach: More than 200 Delicious Recipes That Fit the Nation's Top Diet (The South Beach Diet) (Spanish Edition) El Recetario de La Dieta South Beach: Mas de 200 recetas deliciosas (The South Beach Diet) (Spanish Edition) The South Beach Heart Program: The 4-Step Plan that Can Save Your Life (The South Beach Diet) South Beach Diet: The Beginner's Guide on How to Quickly and Effectively Lose Weight with the South Beach Diet Cookbook, Recipes, and Meal Plan! (Low Carb, Gluten Free) South Beach Diet Desserts: Delicious Desserts That Promote Weight Loss and Allow You To Stick To Your Diet (The South Beach Cookbooks Book 4) South beach diet : The #1 South Beach diet , How to make it work for you !: including tips and recipes The South Beach Wake-Up Call: 7 Real-Life Strategies for Living Your Healthiest Life Ever (The South Beach Diet)

[Dmca](#)