



The book was found

# **La Dieta South Beach: El Delicioso Plan Diseñado Por Un Medico Para Asegurar El Adelgazamiento Rapido Y Saludable (The South Beach Diet) (Spanish Edition)**





## 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.

## Book Information

Series: The South Beach Diet

Paperback: 416 pages

Publisher: Rodale Books (January 17, 2004)

Language: Spanish

ISBN-10: 1579549462

ISBN-13: 978-1579549466

Product Dimensions: 6.5 x 1.1 x 0.4 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars 50 customer reviews

Best Sellers Rank: #410,672 in Books (See Top 100 in Books) #39 inÂ Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > South Beach Diet #315 inÂ Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Low Carb #689 inÂ Books > Cookbooks, Food & Wine > Special Diet > Low Carbohydrate

## Customer Reviews

âœHe probado todas las dietas-- entre ellas Weight Watchers, La Zona, Atkins, Jenny Craig-- y me ha costado mucho trabajo seguirlas. La dieta South Beach es fÃ¡cil, sencilla y deliciosa.â•â•Linda

Richman, autora de *I'd Rather Laugh* (Prefiero reírme) El Dr. Agatston es un destacado cardiólogo que ha hecho muchas aportaciones, pero la dieta South Beach bien podría ser la mejor de todas. Que conste que no se trata de otro 'libro de dieta más.' Se trata de un libro acerca de la salud y el bienestar. • Dr. Randolph P. Martin, director de cardiología no invasiva en el Hospital de la Universidad Emory en Atlanta

La dieta que todos están comentando "He probado todas las dietas-- entre ellas Weight Watchers, La Zona, Atkins, Jenny Craig-- y me ha costado mucho trabajo seguirlas. La dieta South Beach es fácil, sencilla y deliciosa."--Linda Richman, autora de *I'd Rather Laugh* (Prefiero reírme) Durante años, el cardiólogo Arthur Agatston urgía a sus pacientes a perder peso por el bien de sus corazones, pero las dietas resultaron demasiado difíciles de seguir o muy severas. Algunas eran hasta peligrosas. Aparentemente nadie podía seguir los regímenes bajos en grasa durante mucho tiempo. Y una dieta no sirve para nada si uno no la puede seguir. Por lo tanto, el Agatston inventó su propia dieta. La dieta South Beach no es complicada y tampoco requiere que se pase hambre. Disfrutar porciones normales de carne, aves y pescado. También disfrutar huevos, queso, frutos secos y verduras. Las meriendas (refrigerios, tentempiés) también son de rigor en esta dieta. Aprender a evitar los carbohidratos malos como la harina blanca, el azúcar blanca y las papas al horno. Lo mejor de todo es que a medida que adelgace, perderá esa terca grasa abdominal primero! La dieta del Dr. Agatston ha producido resultados que han sido constantemente impactantes (¡un pérdida de entre 8 y 13 libras durante las primeras 2 semanas!) y ha creado un furor en los medios de comunicación del sur de la Florida. Ahora usted también puede unirse a las filas de los que ahora ostentan figuras fabulosas gracias a la dieta South Beach. "El Dr. Agatston es un destacado cardiólogo que ha hecho muchas aportaciones, pero la dieta South Beach bien podría ser la mejor de todas. Que conste que no se trata de otro 'libro de dieta más.' Se trata de un libro acerca de la salud y el bienestar."--Dr. Randolph P. Martin, director de cardiología no invasiva en el Hospital de la Universidad Emory en Atlanta

Tengo problemas para controlar mis niveles de azúcar en la sangre. El problema llegó al punto que mi médico sospecho que padecía neuropatía diabética, la cual gracias a Dios no se confirmó. Los dolores eran insoportables y a pesar de que el diagnóstico fue negativo, los dolores (ciática) eran insoportables al punto que dije que si ese dolor estaba relacionado con altos niveles de azúcar yo haría cualquier cosa por no volverlo a sentir. Comencé a controlar mi ingesta de alimentos a mi manera hasta que un amigo me prestó el libro para que intentara algo diferente. Al

leerlo me di cuenta que el autor tenía un enfoque realista y que más que una dieta, su propuesta era un estilo diferente de comer. Recomendando este libro a cualquier persona que tenga un deseo genuino de mejorar su salud sin abandonar el placer que hay en el buen comer.

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 así 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.

The book is in excellent conditions. I'll try the diet soon.

Excelente libro. Es una excelente herramienta para todas aquellas personas que deseen bajar de peso comiendo saludable

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

Good book, like all diets if you put your self to it you will see results, only thing you have to make sure you are willing to cook!! The recipes are very good and easy.

Good source on how to learn to eat properly. Loved the book.

I got this for my mother in-law who was looking for a book that would teach her how to eat healthier. She absolutely loved it and has taught so much about food! She has also lost a lot of weight!

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

La Dieta South Beach: El delicioso plan diseñado por un médico para asegurar el adelgazamiento rápido 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 Guía para principiantes y libro de cocina: El plan de dieta infalible para finalmente perder peso que no puede y no fallar (South Beach Diet - Spanish Edition) La limpieza cetogénica de 10 días: El metabolismo que su cuerpo necesita para quemar grasas (dieta keto, dieta rica en grasas, dieta cetogénica para la ... de grasa, cetogénica) (Spanish Edition) 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) South Beach Diet: Beginners Guide to the South Beach Diet "How to Effectively Lose Weight, Feel Great and Healthy with the South Beach Diet: Including quick and easy recipes (1) HCG Diet: HCG Diet Plan: HCG Diet Cookbook with 50 + HCG Diet Recipes and Videos - HCG Diet for Beginners: HCG Diet Plan - Follow HCG Diet Plan (HCG ... HCG Diet for Beginners, HCG Phase 3) 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) 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) South Beach Diet: The South Beach Diet Plan For Beginners: South Beach Diet Cookbook South Beach Diet: The South Beach Diet Guide for Beginners With Complete Meal Plan & Delicious Recipes to Get Healthy and Lose Weight Fast (South Beach Diet Series) (Volume 1) South Beach Diet: The South Beach Diet Guide for Beginners With Complete Meal Plan & Delicious Recipes to Get Healthy and Lose Weight Fast (South Beach Diet Series Book 1) South Beach Diet: The South Beach Diet Plan For Beginners:: South Beach Diet Cookbook With 70 Recipes The South Beach Diet Plan - Lose Weight with this South Beach Diet Cookbook: South Beach Diet Recipes for Everyday Life Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) Recetas Para Activar el Metabolismo y Para Bajar de Peso sin Hacer Dieta: Descubra los Mejores Tips Para Activar el Metabolismo y Pierda Peso sin Pasar Hambre Ahora (Spanish Edition) South Beach Diet: The South Beach Diet Guide For Beginners: How To Feel Great And Healthy With The South Beach Diet South Beach Diet: Lose Weight and Get Healthy the South Beach Way (South Beach Diet, Weight Watchers, Mediterranean Diet) South Beach Diet: Lose Weight and Get Healthy the South Beach Way (Free Bonus Included) (South Beach Diet, Weight Watchers, Mediterranean Diet Book 1) CÃ digo Civil Interpretado: Artigo por Artigo, ParÃ grafo por ParÃ grafo (Portuguese Edition)

Contact Us

DMCA

Privacy

FAQ & Help