





El mundo de la nutrición y la salud  
En la cocina de la vida cotidiana

Carolina Wilwer

# MEJORE SU PESO APRENDIENDO A COMER Y OBTENER TODAS LAS VIRTUDES



## Mejore su peso aprendiendo a comer

Carolina Wilwer

Este libro, desmiente la creencia acerca de que las dietas en bajas calorías son la alternativa infalible a la hora de bajar de peso, ya que éstas sólo se pueden convertir en una experiencia frustrante, debido a que el peso que muchos logran reducir considerablemente, se recupera fácilmente al momento de abandonar el régimen.

La razón por la que fracasan estas dietas, según relata este libro, se debe a que las dietas, si bien son efectivas a corto plazo, no significan un régimen alimenticio integral.

grupos de alimentación, diseñados de acuerdo a las necesidades de cada etapa de la vida, tales como la infancia, la adolescencia y la adultez. Además, se presentan útiles consejos para las madres embarazadas o las que pasan por la importante etapa de la lactancia.

En suma, esta es una completísima guía de aprendizaje nutricional pensada para quienes viven en un mundo acelerado y donde la comida rápida está a la orden del día.

La autora del libro, Carolina Wilwer, nació en Santiago, es nutricionista de la Universidad de Chile y es especialista en nutrición y en suplementación deportiva. Trabajó en la Federación Chilena de Rugby y ha trabajado en diferentes gimnasios y es panelista del programa 'Viva la mañana' de Canal 13.

Guía de Lee Lora  
Oligos 181, Guayaquil

# Mejore su peso aprendiendo a comer [artículo]

Libros y documentos

## FECHA DE PUBLICACIÓN

2004

## FORMATO

Artículo

## DATOS DE PUBLICACIÓN

Mejore su peso aprendiendo a comer [artículo]. il.

## FUENTE DE INFORMACIÓN

[Biblioteca Nacional Digital](#)

## INSTITUCIÓN

[Biblioteca Nacional](#)

## UBICACIÓN

Avenida Libertador Bernardo O'Higgins 651, Santiago, Región Metropolitana, Chile