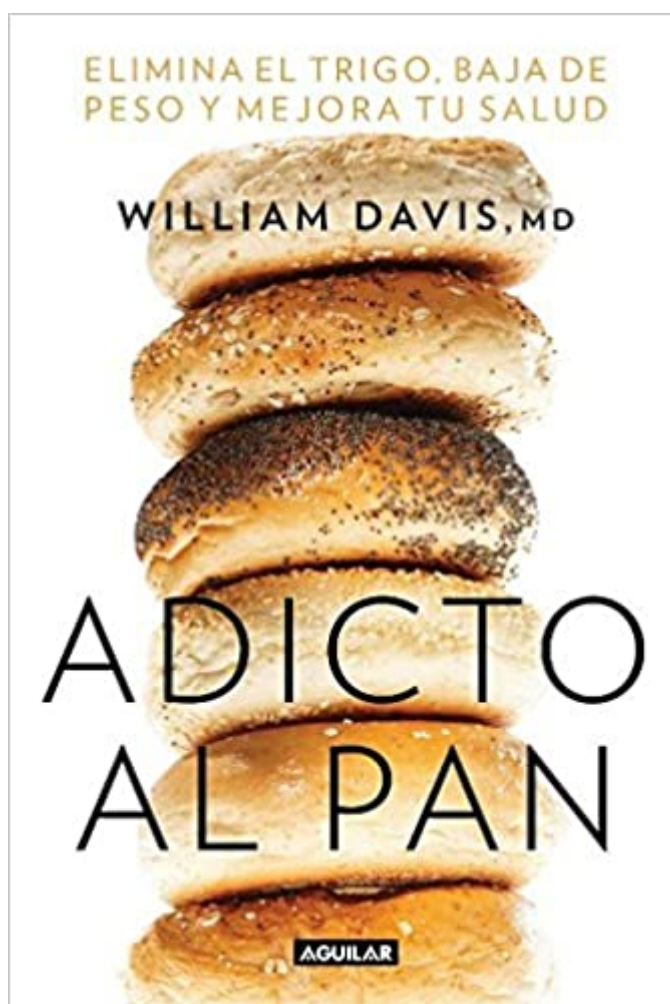


The book was found

# Adicto Al Pan: Elimina El Trigo, Baja De Peso Y Mejora Tu Salud (Wheat Belly: Lose The Wheat, Lose The Weight, And Find Your Path Back To Health) (Spanish Edition)





## Synopsis

Se exponen los efectos nocivos del trigo, un producto que está alterado genéticamente y que nada tiene que ver con lo que consumían nuestros antepasados. Después de ser testigo de cómo más de 2,000 pacientes recuperaron la salud al eliminar el trigo de su dieta diaria; el Dr. Davis llega a la conclusión de que éste es el mayor contribuyente a la obesidad, y al prescindir de él se reduce el peso dramáticamente, se corrigen las anomalías del colesterol, se alivian las enfermedades inflamatorias como la artritis y se mejora el estado de ánimo. La mayoría de las enfermedades tienen su origen en una dieta alta en trigo; a consecuencia de consumir este alimento, la salud se deteriora y se generan afecciones que van desde erupciones en la piel, elevación del azúcar en la sangre e inflamación del vientre, hasta ataques cardíacos. Al eliminar el trigo de tu dieta, puedes prevenir la acumulación de grasa, reducir protuberancias antiestéticas y revertir múltiples problemas de salud. Wheat Belly es un plan fácil, paso a paso, para navegar por un nuevo estilo de vida libre de trigo.

ENGLISH DESCRIPTION Over 200 million Americans consume food products made of wheat every day. As a result, over 100 million experience some form of adverse health effect, ranging from minor rashes to high blood sugar to unattractive stomach bulges preventative cardiologist William Davis calls "wheat bellies." According to Davis, that excess fat has nothing to do with gluttony, sloth, or too much butter: it's due to the whole grain wraps we eat for lunch. After witnessing over 2,000 patients regain health after giving up wheat, Davis reached the disturbing conclusion that wheat is the single largest contributor to the nationwide obesity epidemic and that elimination of wheat is key to dramatic weight loss and optimal health. In national bestseller, Dr. Davis exposes the harmful effects of what is actually a product of genetic tinkering and agribusiness being sold to the American public as "wheat" and provides readers with a user-friendly, step-by-step plan to navigate a new wheat-free lifestyle.

## Book Information

Paperback: 208 pages

Publisher: Aguilar (August 15, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 1631130315

ISBN-13: 978-1631130311

Product Dimensions: 6 x 0.9 x 9 inches

Shipping Weight: 1.3 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars 6 customer reviews

Best Sellers Rank: #376,802 in Books (See Top 100 in Books) #69 in Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Wheat Free #154 in Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Gluten Free #2530 in Books > Health, Fitness & Dieting > Nutrition

## Customer Reviews

Dr. William Davis es un reconocido médico que practica la cardiología preventiva en Milwaukee, Wisconsin. Es fundador del programa internacional on-line para el cuidado del corazón, Track Your Plaque. Llegó a la conclusión de que la mayoría de las enfermedades del corazón están relacionadas con el consumo de trigo y desarrolló un plan para eliminarlo de la dieta diaria.

Yo leí este libro en su versión en inglés y me pareció que la información contenida era esencial para las personas que buscan una mejor dieta y mejorar su salud evitando aquellos alimentos que causan inflamación y muchas complicaciones a causa del contenido del trigo. En vista de ello, decidí comprar esta versión en español para que la leyera mi madre, y ella está muy agradecida por haber tenido acceso a esta información. 100% recomendable la información del doctor Davis, a quien vi en una oportunidad en el conocido show del Dr. Oz. Como antecedentes personales, les puedo compartir que fui diagnosticada con PCOS y he pasado la mitad de mi vida tratando de lidiar con esta enfermedad. Recientemente he realizado un tratamiento hormonal con mi ginecólogo y obstetra y no solo han mejorado fisiológicamente mis ovarios (ya no se observan las características de un ovario poliquístico) sino que además he perdido peso, ya no soy resistente a la insulina y me siento genial. La dieta que sigo, a instrucción de mi médico, no incluye trigo, aunque yo ya había optado por eliminarlo de mi dieta cuando cambié mis hábitos alimenticios y opté por seguir un estilo de vida paleolítico. Si desean información adicional que les sirva de referencia del porqué las personas que comen al estilo paleo no ingieren granos y alimentos que inflaman el sistema digestivo, este es un libro ideal para empezar. Así como para todas aquellas personas que padecen diabetes y que usualmente se les recomienda comer granos integrales. Aquí les explica el porqué ese enfoque es errado. Otras recomendaciones incluyen los libros del Dr. Amen, que también están disponibles en español. Espero que esta reseña les sirva. INFORMACIÓN PARA EL EDITOR: Revisar cuidadosamente la ortografía. En la descripción del libro se utiliza la palabra

prescindir, pero está mal escrita. Además, yo no he leído la versión en español, pero siendo mi profesión la traducción, llámame mi atención que en la contraportada se utiliza la frase "grano de trigo entero" cuando lo usual es llamarlo trigo integral. Presumo, sin embargo, que el contenido del libro igualmente será útil a pesar de ello.

Excelente libro, muy bien explicado. El trigo de hoy en nada se parece al trigo de nuestros abuelos, incluso genéticamente es otro. El trigo de hoy está matándonos silenciosamente. Yo dejé de comer todo lo que tuviera trigo y descubrí que además era sensible al gluten, no celíaca, sino que estoy en un rango intermedio entre ser positivo y negativo, algo de lo que se ha comenzado a hablar solo en los últimos 5 años. Bajé de peso (10 kilos) en 3 meses, algo que nunca había logrado con ninguna dieta. Junto con dejar el trigo en un 100%, disminuí la ingesta de papas y arroz, pero si solo se deja el trigo también se baja de peso. Además estoy convencida que el trigo de hoy es en gran medida culpable de muchos cánceres que hoy existen.

I'm just reading...I'm impress with all details about gluten, scientific discoveries and everything about my poor diet...I said the first time when I bought this book: Everybody who share the pleasure of eating bread, like me, have to read this book!!!!...Thanks to seller, the writer and all people related with this marvelous book.

Thanks

Yes good

Best book

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

Adicto al pan: Elimina el trigo, baja de peso y mejora tu salud (Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health) (Spanish Edition) Flat Belly Diet: The 14 Day Challenge - Flat Belly Diet Cookbook: Flat Belly Diet for Women, Flat Belly Diet for Men, Flat Belly Recipes, Eat ... Belly, Flat Belly, Flat Belly Diet (Volume 1) Wheat Belly: Wheat Belly Slow Cooker: 30 Delicious Grain-Free Slow Cooker Recipes for Beginners (Wheat Belly, Wheat Belly Slow Cooker) Wheat Belly 30-Minute (Or Less!) Cookbook: 200 Quick and Simple Recipes to Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health Wheat Belly: Lose the Wheat, Lose the

Weight, and Find Your Path Back to Health Wheat Belly Cookbook: 150 Recipes to Help You Lose the Wheat, Lose the Weight, and Find Your Path Back to Health BELLY FAT: 40 EFFECTIVE HABITS to BURN BELLY FAT for A SLIM WAIST (Belly Fat, Fat Burning For Women, Weight Loss, Zero Belly Diet, Flat Belly Diet, Abs Diet, Waist Training Workout) (FIT BODY Book 1) Wheat Belly: Top Slow Cooker Recipes: 230+ Grain & Gluten-Free Slow Cooker Recipes for Rapid Weight Loss with The Revolutionary Wheat Belly Diet (The Wheat-Free Cookbook) Belly Fat: The Healthy Eating Guide to Lose That Stubborn Belly Fat - No Exercise Required (Belly Fat, Healthy eating, weight loss for women, low fat, ... wheat, detox, grain free, gluten free) Wheat Belly Cookbook Bundle: The Best-Of The Essential Kitchen Series Wheat Belly Recipes: Over 100 Delicious Grain-Free Recipes to Help You Lose Weight and Feel Great Mejora tu salud de poquito a poco Una guía completa de bienestar para ti y tu familia (Serie: Consulta con Doctor Juan) / Improve your Health: Little By Little (Spanish Edition) Weight Loss: Lose Weight and Body Fat: 3 Simple and Easy Methods to Improve: Health, Fitness and Nutrition (Weight Loss Strategies, Proven Weight Loss, ... Habits, Belly Fat, Weight Loss Tips) Wheat Belly Recipes: 39 Wheat Belly Recipes Including Diet Plan And Food List To Help Trim Your Waistline-Get Rid Of Unwanted Fat Rapidly And Improve Your ... Free Recipe, Gluten Free Diet Book 6) 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) DUKAN DIET: Lose Weight FAST And Lose Weight FOREVER: Four Phase Plan (Fat Burning Diet, Weight Loss Motivation, Burn Fat, Diet Plan, Weight Loss Plan, Dukan, Belly Fat) Soup Diet Cookbook: No Wheat; No Gluten; No Hunger; No More Belly Fat!: 35 Yummy Soups and Smoothies to Lose Weight and Belly Fat Naturally Without Hunger; ... Friendly (How To Cook Healthy in a Hurry) Walking: Weight Loss Motivation: Lose Weight, Burn Fat & Increase Metabolism (Walking, Walking to Lose Weight, Walking For Weight Loss, Workout Plan, Burn Fat, Lose Weight) Dieta Cetogénica: 40 recetas seleccionadas para perder peso extremadamente rápido y mejorar tu salud. Aprendiendo a cocinar la dieta cetogénica (Spanish Edition) Wheat Belly Slim Guide: The Fast and Easy Reference for Living and Succeeding on the Wheat Belly Lifestyle Wheat Belly: Your Wheat Free Guide To Weight Loss, Energy And Total Health

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

