



woman	Tirada: 219.874	Sección: -	
	Difusión: 139.955 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 60	
Nacional Femenina	Audiencia: 489.842 (E.G.M)	Ocupación (%): 10%	Imagen: No
Mensual	01/04/2010	Valor (€): 1.677,55 Valor Pág. (€): 16.400,00 Página: 312	



El método Gabriel, Jon Gabriel (Urano, 14 €).

Un enfoque nuevo, científico y didáctico sobre cómo transformar tu cuerpo sin hacer dieta, relatado en primera persona. Gabriel propone sencillas técnicas para encontrar los factores que desencadenan la obesidad e incorpora un plan de alimentación que, en lugar de restringir alimentos, detalla los que sí debe incluir la dieta, así como ejercicios para