

Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming



Fecha de publicación: 2 junio, 2016

Autor: Luz T. Pazo

Longitud de impresión: 97

Idioma: Español

PDF

El último libro que necesitarás para perder peso

El juicing me ha cambiado la vida más de lo que en su momento me imaginaba. Mi primera cura de zumos vino buscando una solución para las transaminasas. No sólo conseguí devolverlas a niveles normales, sino que como regalo ¡adelgacé 5 kg en 10 días! Eso para mí era algo bastante increíble porque yo era de las que perdían peso muy, muy lento (3 kg al mes con dieta, tal vez 5 si me moría de hambre) y después recuperaba gran parte en cuanto comía normal. Me dije a mí misma: “ esto no puede ser verdad; seguro que lo recupero todo

enseguida ” . Pero seguí cuidadosamente unas instrucciones de salida gradual y, segunda sorpresa, ¡los kilos no volvieron!

En este libro te presento mi programa ultra-rápido de cura de zumos o juicing, con el cual perderás 5 kg en 10 días y lo más importante, no volverás a recuperarlos. Es muy probable que hayas oído hablar del juicing también como ayuno o detox con zumos verdes, cleanse o juice fasting. Famosas como Jennifer Aniston, Jessica Alba o Miranda Kerr son firmes devotas del juicing como parte de sus rutinas alimenticias y ahora tú también podrás hacerlo fácilmente. Aquí encontrarás 38 recetas de zumos junto con el plan de 10 días y su correspondiente lista de la compra, para que solamente te preocupes de zumear. También te incluyo consejos y respuestas a las preguntas más frecuentes que me hice la primera vez que seguí mi plan; además he explorado por ti, una a una, las dificultades que te podrías ir encontrando y que podrían impedir que llevaras a cabo el programa con éxito.

Con el juicing estarás dándole a tu cuerpo una cantidad de comida “ sana y real ” que jamás comerías con una dieta convencional; por lo que de hecho, no pasarás nada de hambre. Al contrario, recibirás mucha más nutrición de calidad que con cualquier dieta que hayas hecho y notarás los beneficios en mucho menos tiempo. También te daré las instrucciones necesarias para que tu cuerpo se acostumbre gradualmente a la reintroducción de comida sólida y no recuperes el peso perdido. Pero el juicing es más que todo esto. Profesionales de la salud de todo el mundo lo recomiendan para mejorar e incluso revertir problemas de salud de todo tipo, desde cáncer a enfermedades autoinmunes. Sea cual sea tu situación, el juicing es la herramienta más poderosa que vas a encontrar. Notarás un montón de cambios no sólo a nivel físico sino también en lo que se refiere a tus hábitos alimenticios y a tu estilo de vida. Lo verás en el espejo y lo sentirás en tu cuerpo y en tu mente.

Me encanta poder ayudar y compartir esto contigo, que seguramente estés en una posición similar a la que yo me encontraba hace 5 años. Lejos de ser una solución temporal o un parche, pretendo que este libro sea el último que necesites comprar para perder peso. Sigue el programa que te propongo al pie de la letra y te aseguro que la experiencia se convertirá en el impulsor de un cambio para toda la vida.

O, tal vez, lo único que quieres es una solución rápida y luego volver a tus antiguos hábitos. Pero te reto: sigue el programa al pie de la letra durante 10 días. Si has hecho una y mil dietas sé que tienes fuerza de voluntad de sobra para completarlo. Cuando termines querrás hacer del juicing una parte importante de tu estilo de vida. Observarás en ti una mayor predisposición para hacer cambios positivos en tus hábitos después de un programa como este y te engancharás a la sensación de bienestar que sentirás. Notarás cómo tu salud mejora a una velocidad que no creías posible; te verás con mucha más energía, claridad mental y dejarás de tener dolores musculares y articulares, entre otros muchos. Estarás dándole a tu cuerpo pura nutrición que llegará a tus células rápidamente y curará y mantendrá la salud de todos tus sistemas vitales. Y ¿el peso? Pues ideal y a raya, cosa que a mí no me había pasado en más de 20 años de luchas con horribles y restrictivas dietas.

