

Viajar en Forma: Tips para viajar el mundo de manera saludable



Fecha de publicación: 21 diciembre, 2015

Editor: Berenice Suárez

Autor: Berenice Suárez

Longitud de impresión: 64

Idioma: Español

PDF

¿Cuándo fue la última vez que fuiste de viaje y lograste mantenerte en forma? ¿Cuándo fue la última vez que te disfrutaste tus ejercicios mientras viajabas? ¿Cuándo fue la última vez que regresaste de viajes sin sentirte culpable por las libritas demás?

LAMENTABLEMENTE... la industria de control de peso nos ha hecho creer que siguiendo un programa de dietas vamos a bajar de peso rápidamente y poder vernos como las estrellas de cine y las modelos de Hollywood.

De igual, manera, te venden la idea que al comprar una membresía en el gym va a solucionar todos tus problemas después de pasar horas en las máquinas de Cardio. Desafortunadamente,

tengo que decirte que lo único que vas a derretir son tus músculos.

Lo que muchas personas desconocen es que estas opciones son temporeras y cuando te vas de viaje engordas las libras que perdiste.

Si sigues los consejos que te enseñé en este libro, podrás mantenerte en forma mientras viajas y podrás disfrutar más tu viaje sin sentirte culpable por los antojitos o tentaciones que te ataquen en cada esquina.

En este libro aprenderás cómo ejercitándote en menos de 30 minutos sin necesidad de ir al Gym o máquinas Cardio podrás mantenerte en forma y tonificar tus músculos mientras viajas.

Además, conocerás la forma de cómo trabajar con tu mente para aprender a decir que NO y tener las herramientas para hacer cambios en tus opciones a la hora de comer mientras viajas.

De igual manera, en esta guía aprenderás:

- El truco para mantener tu estado físico
- Los 5 beneficios ocultos al momento de viajar
- Los 8 consejos que te mantendrán en forma mientras viajas
 - Cómo convertir tu cuerpo en un incinerador de grasa
- Una Guía Gratis para trabajar todo tu cuerpo en menos de 30 minutos
- Una Guía Gratis para tonificar tus músculos y quemar más calorías

Lo que aprenderás en este libro será tan divertido y práctico para ti que lo vas querer realizar en tu rutina diaria.

Este libro está hecho para las personas, que como yo, estamos en los tá... 30,40,50 años de edad y queremos vivir la vida a plenitud. Tenemos una Lista de Sueños o “ Bucket List ” para viajar el mundo, hacer las cosas que nos apasionan y mantenernos en forma.

Así que dirígete hacia arriba AHORA y haz clic en el botón de compra para que aprendas a mantenerte en forma mientras viajas.

Disfruta el viaje y cuando termines me cuentas!

<http://yep.pm/G9uJJaDi5/4zu4HXLHc.pdf.rar>

