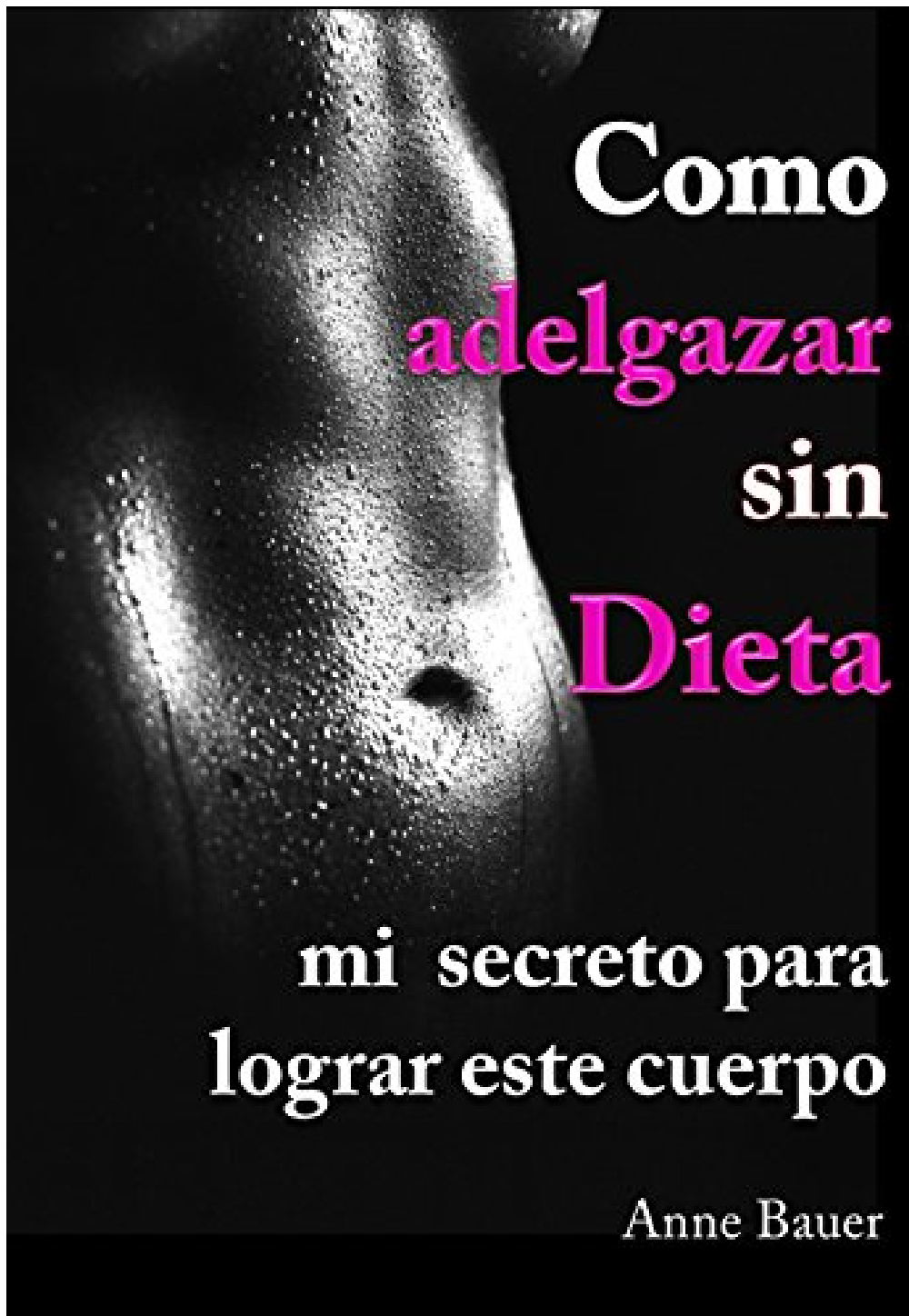


Como adelgazar sin Dieta: mi secreto para lograr este cuerpo



Fecha de publicación: 23 diciembre, 2014

Autor: Anne Bauer

Longitud de impresión: 128

Idioma: Español

PDF

Paso a paso el modelo para alcanzar el peso que deseas sin dietas y gimnasio

Este libro es para todos aquellos que:

- Quieren perder peso pero tienen poco tiempo.
- Quieren perder pesos de una manera saludable y sin dietas.
- Quieren perder pesos sin hacer horas de ejercicio interminables.

¿Por qué precisamente este libro te ayudará a reducir el exceso de grasa?

Porque este libro proporciona el conocimiento de nutrición con el cual yo perdí 20kg y obtuve el cuerpo que ves en la portada.

¿Qué conocimiento proporciona este libro?

El libro proporciona la información exacta (que me ayudó a adelgazar) ahorrándote el tiempo y esfuerzo de llevar a cabo tu propia investigación sobre este tema. He realizado una extensiva investigación incluyendo el hablar con entrenadores de fitness, entrenadores personales, atletas profesionales, nutriólogos, así como también científicos y doctores. La información recolectada me ayudó a descubrir mis errores y corregirlos. El resultado es que me despojé de mi exceso de grasa, obtuve el cuerpo que ves en la portada y he mantenido este cuerpo desde entonces. El libro te ofrece exactamente este conocimiento de fondo, las herramientas adecuadas y consejos personales para ayudarte a obtener el cuerpo que deseas.

La primera parte consiste con una la sección de conocimientos que clarifican los siguientes puntos:

- ¿Cuánta agua debería beber?
- ¿Cuánta proteína necesita tu cuerpo?
- ¿Es útil una ingesta alta de proteína?
- ¿Los carbohidratos son buenos o malos para tu cuerpo?
- ¿Para qué necesita mi cuerpo carbohidratos?
- ¿Qué tipo de grasas existen y qué función tienen?
- ¿Qué impacto tienen las grasas “ Trans ” ?
- ¿Qué significa realmente un “ colesterol mal ” ?
- ¿Qué es lo que influye tu nivel de colesterol?
- ¿Qué complementos alimenticios necesita tu cuerpo y en qué tipo de alimentos se encuentran?

La segunda sección consiste en consejos prácticos que te ayudarán a implementar todo en tu vida cotidiana. Con estos consejos puedes:

1. Detectar y analizar tus hábitos de nutrición.
2. Adaptar y cambiar tus hábitos.

Además adicionalmente obtendrás:

- Consejos para tener en mente mientras estás perdiendo peso.
- Ejemplo de lista de compras.
- Ejemplo de opciones de nutrición.
- Diario de alimentación.
- Mi exclusivo entrenamiento salva tiempo con el que ejercitas todo tu cuerpo en solo 10 minutos y aceleras realmente tu metabolismo.

¿Quieres aprender más?

Descarga ahora el libro y empieza a adelgazar.

<https://k2s.cc/file/e3b516eb657e6/KnmfWtPx6.pdf.rar>