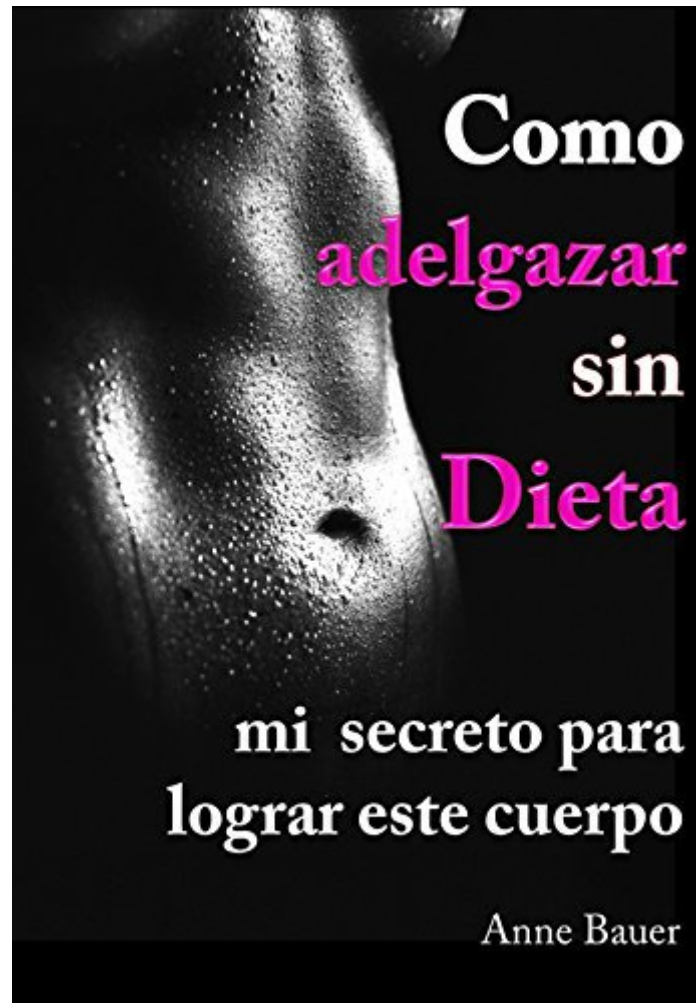


Como adelgazar sin Dieta: mi secreto para lograr este cuerpo



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 acabo 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 concejos 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 influencia 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:

- Concejos 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.

<http://yep.pm/jiEVW8xd5/jPWnkeNYd.pdf.rar>