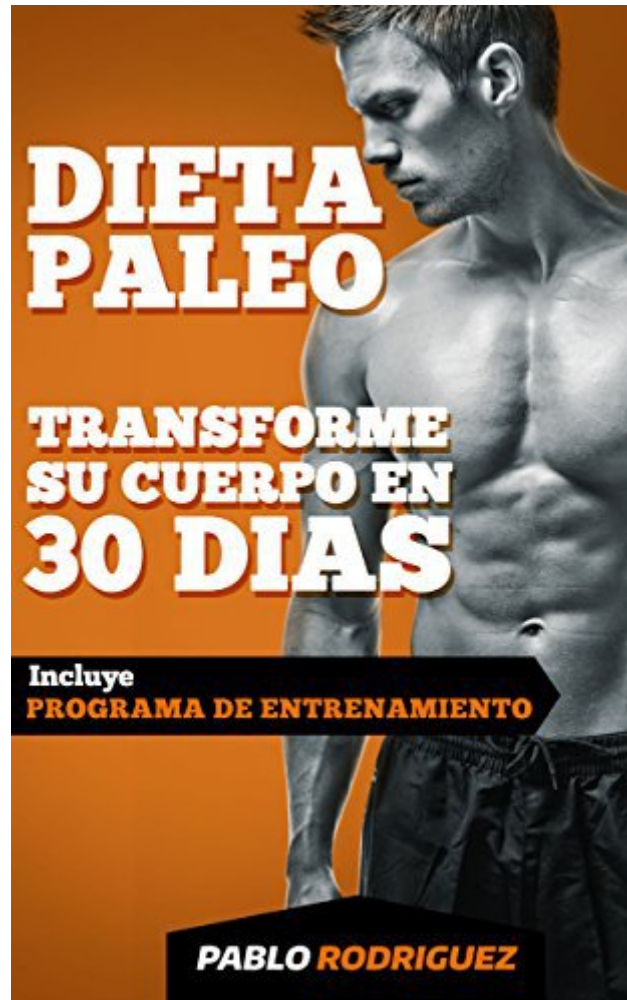


Dieta paleo – Transforme su cuerpo en 30 días con la dieta Paleolítica: Programa de alimentación y entrenamiento para bajar de peso, quemar grasas, definir y ganar musculatura



Fecha de publicación: 10 mayo, 2015

Autor: Pablo Rodriguez

Longitud de impresión: 58

Idioma: Español

PDF

¿Quiere bajar de peso? ¿Quiere marcar su musculatura? ¿Quiere quemar grasa corporal e incrementar su fuerza? Si respondió afirmativamente a alguna de estas preguntas, este libro es para usted

Esta es una guía diseñada para que cualquier persona interesada en mejorar su fuerza, resistencia, composición corporal, energía y bienestar en general pueda transformar su

cuerpo y su estilo de vida en 30 días. Cualquier persona, sin importar su nivel de acondicionamiento físico puede tomar ventaja de esta guía.

El programa está enfocado en las cosas que puede controlar. Lo único que está bajo su control es lo que usted hace y lo que come. Por lo tanto, todo se basa en la consistencia que puede tener para alimentarse de la forma adecuada y realizar los ejercicios correctos.

La guía de alimentación está basada en la dieta Paleo, que ha demostrado ser la mejor dieta para marcar la musculatura, incrementando la fuerza y quemando grasa corporal, además de tener una serie de otros beneficios para la salud.

El programa de entrenamiento está dividido en 5 niveles, iniciando en nivel principiante y terminando en nivel avanzado. Cada nivel dura 2 semanas, luego del cual podrá evolucionar al siguiente nivel o mantenerse en el mismo nivel hasta que se sienta cómodo de avanzar. No encontrará ningún requerimiento de máquinas o equipos complejos.

El desafío dura 30 días, ya que es tiempo suficiente para que vea los resultados de su nuevo estilo de vida y podrá decidir si continuar o no.

Además de los beneficios estéticos, también debe esperar mejoras en su función inmune, estabilidad en los niveles de azúcar en la sangre, aumento de sus niveles de felicidad, incluso mejora en su vida sexual.

En “ Dieta Paleo – Transforme su cuerpo en 30 días ” le mostrare como usar la dieta Paleo y ejercicios para transformar su cuerpo y estilo de vida natural y fácilmente. Naturalmente, como su nombre lo sugiere, no se refiere a la restricción extrema de calorías, píldoras para dietas, cirugías para pérdida de peso, pasar horas en la corredora, o pasar hambre con dietas que a largo plazo no funcionan.

Usted estará a cargo de sus resultados. Para algunas personas el hecho de verse y sentiré bien es suficiente para impulsar el cambio. Sin embargo, para otras personas no es suficiente. Lo que aquí aprenderá es cómo cambiar su estilo de vida realizando sólo pequeños cambios en sus rutinas. Obtendrá mejores resultados que con cualquier otra dieta que haya probado.

Lo invito a desafiarse.

No espere un minuto más y cambie su vida ahora. Obtenga su copia del libro a precio promocional sólo por tiempo limitado.

GARANTÍA – 100% DEVOLUCIÓN DEL DINERO.

<http://tezfiles.com/file/f9654ab652e97/vKbGH9d6l.pdf.rar>