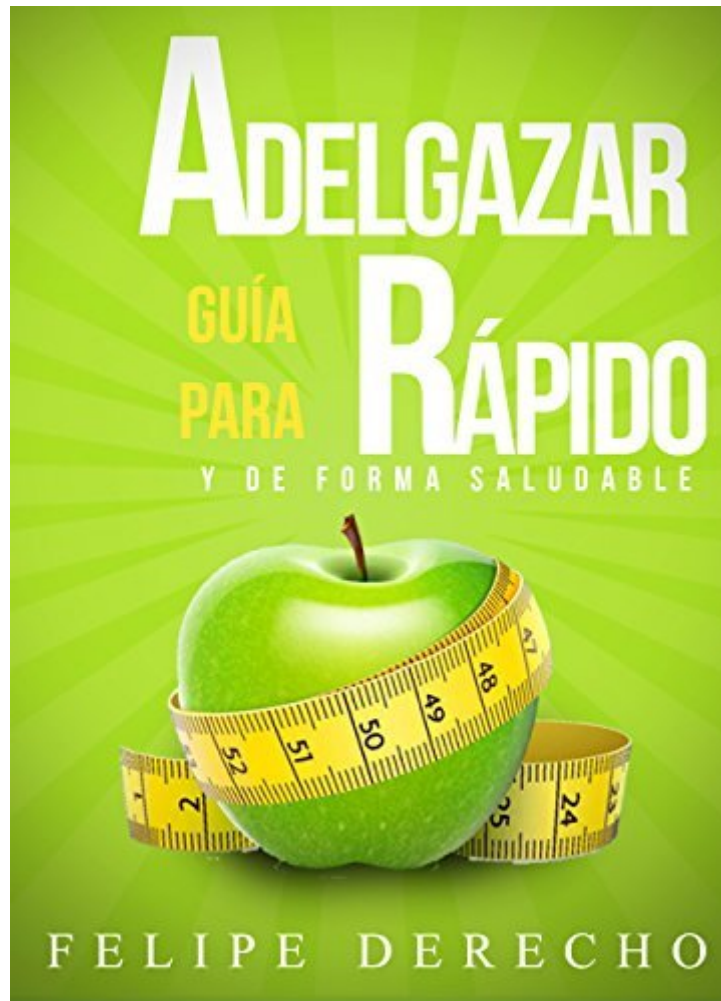


Guía para adelgazar rápido y de forma saludable



Fecha de publicación: 13 octubre, 2015

Autor: Felipe Derecho

Longitud de impresión: 20

Idioma: Español

PDF

¿Llevas tiempo tratando de adelgazar y no lo consigues? ¡Este es tu libro! Tras perder más de 25 kilos en muy poco tiempo, me he decidido a mostrarte las claves para conseguirlo. Se trata de un método sencillo que no requiere pesar alimentos ni contar calorías. ¡Ni siquiera se limitan las cantidades de comida! Está basado en mi larga experiencia, luego de asesorar a muchos alumnos y alumnas en su proceso de pérdida de peso, y de probar en mi propia carne innumerables métodos que (por desgracia) eran solo humo. El libro está dividido en diferentes partes, tratando desde la mentalización previa, pasando por todos los detalles de la nutrición y llegando al conocido efecto rebote. Encontrarás la mejor estrategia nutricional que yo he probado y que me ha dado resultados de hasta 6 kg cada dos semanas en personas no obesas (yo era obeso premórbido, por eso en mis dos primeras semanas perdí más). Además, como he pasado por la misma experiencia que tú, sé perfectamente como te puedes

sentir y en el libro aparecen varias estrategias de mentalización para evitar que la dieta se haga monótona y aburrida, y se acabe dejando de lado. No dudes en probar mi método y te aseguro que conseguirás resultados. Además, al final del libro te dejo una sección de "contacto" donde podrás enviarme tus dudas o problemas para que yo pueda ayudarte durante el proceso.

<https://k2s.cc/file/d51afe6039db1/zfKtVIGfu.pdf.rar>