

Salud sin mentiras: Eleva tu cuerpo al siguiente nivel (Cambia tu mundo nº 1)

# SALUD SIN MENTIRAS

ELEVA TU CUERPO  
AL SIGUIENTE  
NIVEL



## JOTA NORTE

Fecha de publicación: 24 febrero, 2016

Autor: J Norte

Longitud de impresión: 72

Idioma: Español

PDF

Eres lo que comes. ¿Eres vida o veneno?  
Eres lo que haces. ¿Eres polvo o movimiento?

¿Consideras que tu alimentación podría mejorarse? ¿Piensas que lo que comes te impide disfrutar de una salud plena, de bienestar? Vivir con una mala nutrición es como inyectarse alquitrán en vena, te envenenará hasta convertirte en una sombra negra de quien deberías ser. Por suerte, siempre se está a tiempo de abrazar, de nuevo, la senda de la vida.

¿Crees que tu cuerpo no es lo que debería? ¿Mereces un físico más energético, fuerte, resistente, y atlético? En este libro enseñamos el camino sostenible para perder peso y ganar salud, así como conseguir un físico bonito y fuerte de forma natural y saludable.

Comer bien es vivir más y mejor. Equivale a morir joven a los 90 años, tras 18 meses disfrutando de la vida, y no a los 70 años, tras 18 meses en el hospital. Cuál es de los dos caminos eliges es cosa tuya, pero si quieres, aquí tienes un portal para enseñarte a comer y cuidarte de verdad, como te mereces.

Quizás sientes que te sobran unos kilos. O que tienes poco músculo. O quizás tu problema es que te cansas en seguida al hacer esfuerzos. Por suerte, salvo que tengas una situación crónica e irresoluble que te limite, los tres problemas pueden desaparecer.

Mi misión es enseñarte como comer para vivir:

- Más energético.
- Más sano.
- Más inteligente.
- Más joven.
- Más tiempo.
- Más libre.
- Más natural.

Todo eso es lo que se consigue con una nutrición adecuada, la cual, en contra de lo que se pudiera pensar, no requiere consumir grandes cantidades de dinero, ni mucho menos.  
Siempre hay opciones.

En materia de ejercicio, te ayudamos a conseguir:

- Un peso ideal. Si es elevado, que sea por músculo y no por grasa.
- Resistencia, capacidad cardiovascular, y salud general.
- Músculo, fuerza explosiva, y un cuerpo en forma.

Por suerte, yo no vendo máquinas de ejercicios pasivos. La alimentación, el ejercicio, y buenos hábitos son los únicos caminos saludables y naturales hacia un mejor físico y salud,

sin recurrir al quirófano, herramientas remediativas o con efectos secundarios, o estafas. Así pues, te ofrezco educación y motivación para recorrer juntos el camino hacia un mejor tú.

¿Empezamos?

<https://k2s.cc/file/7dcd69d5b0c6e/PBdHANIQJ.pdf.rar>