

Vacaciones en Villasalud: Donde la verdad es tu alimento

# VACACIONES EN VILLASALUD

Donde la verdad  
es tu alimento



Jota Norte

Fecha de publicación: 24 marzo, 2016

Editor: Jota Norte

Autor: J. Norte

Longitud de impresión: 46

Idioma: Español

PDF

¿Perder peso? ¿Ganar salud? ¿Energía?  
Este libro no es una dieta; es un estilo de vida.

Claro, conciso y contundente. Orientado a la práctica. Veamos:

- Sin dietas milagro. Sólo alimentación saludable y sostenible.
- Sin efecto rebote, sin pérdida de masa muscular, sin deshidratación.
- Sin aburrirse. Una alimentación variada y con sabor.

Este libro se encarga de romper dogmas que llevan con nosotros demasiado tiempo, y no

tiene pelos en la lengua a la hora de hablar de cómo ciertas industrias y fuerzas afectan a nuestra pirámide nutricional, desequilibrándola.

Está orientado a la práctica, ahorrándose información superflua e innecesaria. Al grano, sin paja, e intentando hacer lo más ameno posible un tema espeso como es la nutrición y la salud.

Así pues, este libro es particularmente recomendable para gente que quiera cambiar de vida, de alimentación, y llevar un estilo de vida más saludable, donde pierdan peso y ganen energía de forma natural, sostenible, y sobretodo; real.

La calidad de vida, y la esperanza de vida, está en tus manos.

#### Sobre el autor:

Jota Norte es el pseudónimo que utiliza en internet el creador y director de Meta Norte, una organización dedicada a la mejora personal y la calidad de vida de las personas insatisfechas con su salud, su trabajo, o su entorno social.

Graduado como enfermero con altas calificaciones, Jota actualmente vive en el centro de Liverpool, Inglaterra, donde trabaja atendiendo a pacientes críticos o inestables después de su paso por quirófano. En su tiempo libre cursa estudios universitarios de psicología y se documenta sobre las áreas clave a las que se dedica Meta Norte.

<http://yep.pm/un8L2hUi5/VPwygvUAY.pdf.rar>