

The book was found

Así-De Sana, Así-De Simple: Mi Fórmula Para Que Te Veas, Te Sientas Y Vivas Mejor (Spanish Edition)



Synopsis

La mayoría de las personas come de tres a cinco veces todos los días de su vida. ¿Somos lo que comemos! Pero, por alguna extraña razón, muy pocos sabemos lo que deberíamos comer. La leche es buena para la salud? Los huevos son una buena fuente de proteína y omega 3 o elevan el colesterol? Debo comer frutas o tienen demasiada azúcar? Tal vez alguna vez te has hecho estas preguntas y no has encontrado la respuesta correcta. La nutrición es una ciencia fascinante, pero compleja; quizás es la única que logra confundir a tanta gente en todas partes del mundo. Para llevar una vida saludable hay que entender la individualidad. Somos seres independientes y con necesidades distintas en todos los campos de nuestra vida, por eso los alimentos que ingerimos inciden en nuestro organismo de manera diferente. Si insistimos en seguir dietas estrictas y generalizadas que se basan en prohibir alimentos y no en investigar lo que le hace bien o mal a cada uno, jamás nos sentiremos sanos, felices ni alcanzaremos el peso deseado. Encontrar la fórmula no ocurre de un día para otro, pero con pequeños cambios en nuestra vida conseguiremos estabilidad emocional y física. Este libro te ayudará a cambiar tu manera de vivir, a que te alimentes mejor, hagas ejercicio y contagies a tus familiares y amigos con el ejemplo, para crear así un efecto multiplicador que mejore la salud de todos y nos lleve hacia una vida más feliz y más sana.

Book Information

File Size: 800 KB

Print Length: 225 pages

Publisher: GRIJALBO (July 21, 2016)

Publication Date: July 21, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01JK2IFLY

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,138,966 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #143 in Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial #558 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Artesanía, Hobbies y Hogar #1900 in Kindle Store > Kindle eBooks > Cookbooks, Food & Wine > Special Diet > Healthy

[Download to continue reading...](#)

AsÃ- de sana, asÃ- de simple: Mi fÃ rmula para que te veas, te sientas y vivas mejor (Spanish Edition) CÃ mo gano mÃjs de 10,000 dÃ lares mensuales, en piloto automÃtico: La fÃ rmula exacta para que repliques mi Ã©xito mes con mes (Spanish Edition) Super Training de Apnea: La pequeÃ a y sencilla fÃ rmula que estÃ batiendo rÃcords (Spanish Edition) EnamÃrame si puedes!: Cupcake la fÃ rmula del amor. (Spanish Edition) Vivas to Those Who Have Failed: Poems Frozen Colorear para ninos: Este hermoso A4 60 pÃgina colorear libro para niÃ os colorear con todos tus personajes favoritos. AsÃ- que lo que espera ... y empezar a colorear. (Spanish Edition) AlimentaciÃ n Ayurveda. Para una vida sana, plena y feliz (Spanish Edition) Comida Casera y Natural para Perros: Una opciÃ n Sana, Nutritiva y Deliciosa (Spanish Edition) El diario de mi detox: Una guÃ-a prÃctica para llevar una vida sana, tener mÃjs vitalidad y de paso, Âperder peso! (Spanish Edition) Vivir una vida sana con dolor crÃ nico (Spanish Edition) Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (Spanish Edition) FÃºtbol: El Modelo de Juego de Zinedine Zidane (AsÃ- juega el Real Madrid de Zidane. Las Claves Para Ganar la UndÃcima Liga de Campeones de los Merengues) (Spanish Edition) El pequeÃ o libro para invertir con sentido comÃn: El mejor mÃtodo para garantizar la rentabilidad en bolsa (Spanish Edition) Mexico 86: AsÃ- ganamos la copa (Spanish Edition) Solo asÃ- : Por una agenda ciudadana / Only Thus: Towards an Independent Civic Agenda (Spanish Edition) Mindware: Herramientas para pensar mejor (Spanish Edition) 52 Recetas Financieras: Para una mejor calidad de vida (Spanish Edition) Tu mejor versiÃ n (Spanish Edition) Los Caballeros de la Ciencia: El secreto mejor guardado de la Iglesia. (Spanish Edition) El mejor es mi papa (Serie Amarilla) (Spanish Edition)

[Dmca](#)