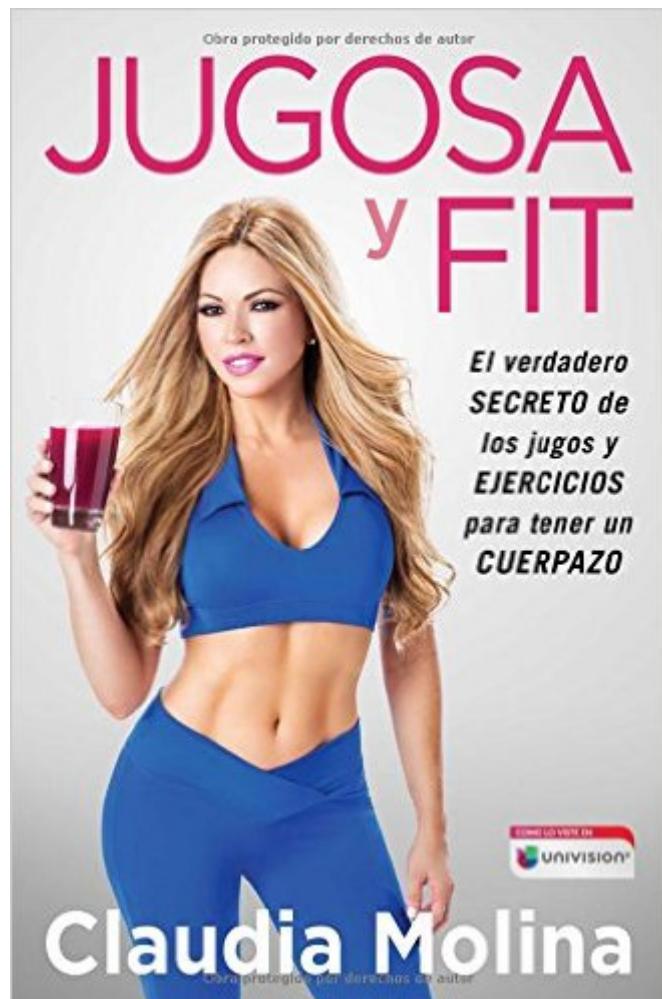


The book was found

# Jugosa Y Fit: El Verdadero Secreto De Los Jugos Y Ejercicios Para Tener Un Cuerpazo (Atria Espanol) (Spanish Edition)



## **Synopsis**

La guÃ-a oficial de Jugos y ejercicios para mantenerse en forma de Claudia Molina, la especialista en nutriciÃ-n de UnivisiÃ-n y entrenadora fÃ-sica de Nuestra Belleza Latina.Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo es una guÃ-a de jugos para vivir de una manera natural y saludable, traÃ-da a ustedes por la experta en nutriciÃ-n y ejercicios de UnivisiÃ-n, Claudia Molina. En este libro, Claudia comparte las recetas de sus jugos favoritos, el modelo de alimentaciÃ-n que ha seguido desde su adolescencia y los ejercicios que ella practica con frecuencia. Este mÃ©todo es el que Ella ha recomendado por aÃ-os a la audiencia de Despierta AmÃ©rica y el que le ha dado excelentes resultados con las concursantes de Nuestra Belleza Latina para que logren un cuerpo saludable y en forma. Â¿Quieres tener un vientre plano, eliminar la celulitis y lucir mÃ¡s joven? Claudia te ofrece una gran variedad de jugos con propiedades excepcionales para que alcances estas anheladas metas y muchas mÃ¡s. AdemÃ¡s, incluye la guÃ-a personalizada de Claudia con ejercicios para aplanar tu abdomen y delinear tu cintura. A travÃ©s de la jugoterapia y los ejercicios, Claudia Molina ha logrado un cuerpo envidiable y ahora quiere compartir contigo todos sus secretos sobre la jugoterapia, la nutriciÃ-n y el entrenamiento fÃ-sico. Nunca es tarde para rejuvenecer, embellecer y revitalizar tu cuerpo. Â¡Ã-ndete a Claudia para celebrar una vida jugosa y fit!

## **Book Information**

Series: Atria Espanol

Paperback: 224 pages

Publisher: Atria Books; 1 edition (February 2, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 1501104918

ISBN-13: 978-1501104916

Product Dimensions: 5.5 x 0.5 x 8.4 inches

Shipping Weight: 12.6 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.6 out of 5 starsÂ See all reviewsÂ (150 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,665 in Books (See Top 100 in Books) #1 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia FÃ-sica #2 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #2 in Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃ-fÃ-n

## **Customer Reviews**

Me Encanto este libro!Empeze un martes y para el jueves ya habia bajado 2 libras, claro yo se que era retencion de agua, pero aun asi quien las baja en 3 dias? Este detox es solo un comienzo para que puedas empezar una mejor alimentacion. Creo que lo mas dificil de estas recetas fue que no podias comer nada dulce, leche, pan etc. Al final de los 3 dias me sentia mucho mejor.Este libro estaria mucho mejor si Claudia nos ayudara en algunas recetas! alomejor para el proximo libro! ;)

En este libro Claudia Molina , una nutricionista , entrenador fÃ-sico y conductor de Univision revela secretos jugos y ejercicios para obtener un gran cuerpo. El libro que trae sus recetas favoritas jugos , dieta y ejercicios de una manera directa . Los jugos pueden ayudar con la piel , peso y energÃ-a para la vida diaria .Â¿Funciona? He estado bebiendo zumos de frutas y verduras durante unos aÃ-os y que sin duda han ayudado a mi piel y la salud . El libro es una gran introducciÃ-n para aquellos que quieran hacer lo mismo .

El libro esta muy detallado para todos los que queremos empezar o continuar una vida saludable con los secretos de Claudia Molina. Recomiendo el libro para cualquier persona que quiere hacer un cambio en su vida.Esperando otro libro de Claudia Molina con recetas y ejercicios.

La mejor nutriciÃ-nista y entrenadora a pesar que no la conozco .Ha sido un impulso en mi vida y gracias a ella pude llegar a cambiar mi estilo de vida para estar saludable y llena de energias con ejercicios. La mejor!!!No hay palabras para describir a este ser humano tan especial y dedicado a lo que hace con amor.Te adoro mi claudi querida. ^•^

Excellent explicaciÃ-n y excelente contenido que te puede ayudar a conocer los beneficios de una buena nutriciÃ-n. No he llevado a cabo aÃ³n lo que en Ã©ste libro se instruye pero puedo decir NO es difÃ-cil de seguir, todo estÃ¡ en la determinaciÃ-n que uno pueda tener hacia el cambio. Para muestra un botÃ-n y Claudia Molina sabe con luz propia lo que significa el comer saludable. Excelene trabajo Claudia. Te felicito.

Muy buen libro , hasta ahora llevo la mitad leÃ-do y me parece que logra el propÃ-sito , nos pone a pensar en lo malo que hacemos a nuestros cuerpos por no cuidarlo como deberÃ-amos. Y como dice el dicho . Nunca es tarde :)Recomiendo este libro al 100%

Claudia te felicito, muy bueno el libro y todas tus recomendaciones, lo estoy poniendo en practica al

pie de la letra, me ha dado el mejor resultado, se me ha quitado el dolor de mi gastritis por no comer frecuentemente, ahora estoy super bien comiendo cada 3 hrs, y saludable. Gracias y sigue ayudandonos.

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

Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo (Atria Espanol) (Spanish Edition) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgÃ¡nicos para una salud Ãptima (Spanish Edition) Eva (Eve Spanish Edition): Una Novela (Atria Espanol) DepuraciÃn Smoothie Verde 10 (10-Day Green Smoothie Cleanse Spanish Edition) (Atria Espanol) NingÃn EscocÃos Verdadero: NOVELA NEGRA y policiaca. Un investigador de arte, una prostituta irresistible, un obispo corrupto, un mafioso sin escrÃpulos... (Spanish Edition) El arte de la transformaciÃn: Tu guÃa a prÃctica para tener plenitud (Spanish Edition) Marketing Online Para Principiantes: El Sistema de Pasos que todo Emprendedor Online debe tener. (Spanish Edition) 19 TÃCTICAS PARA GANAR MAS TIEMPO Y TENER Ã‰XITO PERSONAL (Spanish Edition) El diario de mi detox: Una guÃa a prÃctica para llevar una vida sana, tener mÃs vitalidad y de paso, Ãjperder peso! (Spanish Edition) InglÃos: (Incluyendo 1 clase con audio gratis y un vÃdeo gratis) El Secreto Para Hablar InglÃos Como Un Native En 6 Meses Para Personas Con Poco Tiempo (hablan ... americano, britÃnico) (Spanish Edition) ENCICLOPEDIA DE EJERCICIOS DE MUSCULACIÃ“N (Spanish Edition) 150 Ejercicios de Ajedrez: Facil, Medio, Dificil. Mejore su nivel (Coleccion Caissa) (Spanish Edition) Cuaderno de Ejercicios integradores de Derecho Penal (Spanish Edition) El cerebro del niÃo. Libro de ejercicios (Spanish Edition) Tecnicas de ejercicios de Fuerza (Ilustrado) (Spanish Edition) Los Caballeros de la Ciencia: El secreto mejor guardado de la Iglesia. (Spanish Edition) LA BRÃJULA SENSITIVA: El Secreto Mejor Guardado De Todos Los Tiempos (Spanish Edition) El pequeno Trotamundos / Le petit Routard: Libro bilingue para ninos de 1 - 6 anos (espanol - frances) Livre bilingue pour enfants (francais - ... a l'ile Maurice (Volume 1) (Spanish Edition) Lo que el dinero esconde: El secreto de las hipotecas titulizadas. (Spanish Edition) Imperio del Trono: El PrÃncipe Secreto (Spanish Edition)

[Dmca](#)