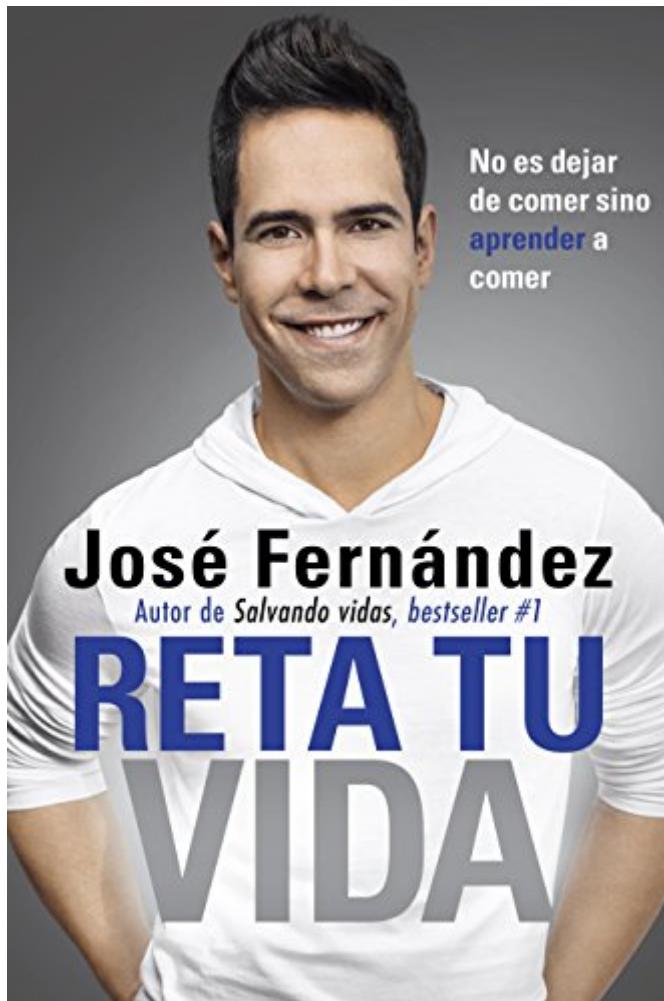


The book was found

Reta Tu Vida: No Es Dejar De Comer SINO Aprender A Comer (Spanish Edition)



Synopsis

¿Sueñas con bajar de peso y transformar tu cuerpo? ¿Quieres aprender a comer más sano? ¿Pero simplemente no sabes por dónde empezar? ¡Deja de sufrir! En Reta tu vida, José Fernández, autor bestseller de Salvando vidas, te invita a retarte como nunca antes lo has hecho, para transformar tu vida y adoptar por fin un estilo de vida saludable que no sólo te permitirá perder peso, sino que te enseñará a cuidar de tu cuerpo y tu alma de aquello en adelante y por el resto de tu vida. Con el carisma y el humor que lo caracteriza, José Fernández, entrenador de las estrellas, comparte aquello retos para: Decir adiós a la celulitis de una vez por todas! Conseguir un abdomen plano Llevar a toda tu familia hacia una alimentación más saludable. Con fabulosos tips Instagram y menús detallados que contienen deliciosas recetas saludables que te harán olvidar que estás a dieta. Reta tu vida es el libro que te ofrecerá la inspiración y la información que necesitarás para cambiar tus hábitos y transformar tu cuerpo sin tener que sacrificar las cosas que más te gustan. Porque como dice el mismo José: «No es dejar de comer, es aprender a comer». •From the Trade Paperback edition.

Book Information

File Size: 20371 KB

Print Length: 242 pages

Page Numbers Source ISBN: 0451473426

Publisher: Celebra (August 18, 2015)

Publication Date: August 18, 2015

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00O2BKKNU

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #203,911 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #55 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #57 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #159 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Salud y Familia

Customer Reviews

Definitivamente una excelente herramienta y guÃ-a para aprender a comer! Jose, de una manera super casual e informativa, le explica a las personas como llegar a mejor su vida y retarse dÃ-a a dia. A travÃ-os de deliciosas recetas, informaciÃ-n detallada y fotografÃ-as el libro ademas cuenta con increÃ-bles historias de superaciÃ-n de muchas personas, que como JosÃ©, aprendieron a comer y ahora viven una mejor calidad de vida. JosÃ© definitivamente seguirÃ¡ "Salvando Vidas" con la salida de este nuevo libro! Cheers to that!

SÃ³per libro, te ayuda mucho a saber cuÃ¡ndo comer y cuÃ¡nto. Es muy importante saber k no todo lo k pÃ¡jrese sano como las frutas no debes consumirlas x la noche, hay muchas cosas k te ayudan a educarte. Es un sÃ³per libro. Te lo recomiendo.

Excelente libro! Tengo Salvando Vidas y creo que este estÃ¡ aÃ³n mejor incluye recetas, rutinas de ejercicios y mas. No hay duda que perderas libras si sigues al pie de la letra sus recomendaciones y plan alimenticio.

El libro esta bien en sentido general. Para personas que no tienen noción de hábitos sanos es una buena guía. Pero en mi caso esperaba encontrar información como tablas nutricionales por tipo de alimentos y los porcentajes recomendados para la ingesta diaria. Pero es muy fácil de leer y aplicar.

Excelente! Se lo recomiendo a todos, en especial a todas las personas que quieran empezar un nuevo estilo de vida aprendiendo a comer saludable.

Excelente! Con mucha información y consejos, fÃ¡cil de entender, y bien escrito.

sin ofender pero basicamente es lo mismo del libro anterior, este trae mas recetas, testimonios pero al fin es lo mismo.

Comienzo con decir q he leÃ-do tanta informaciÃ-n sobre nutriciÃ-n pero nada como este libro. JosÃ© tiene una manera muy simple y sobre todo muy honesta sobre cÃ mo d verdad debemos alimentarnos. En este libro el trata d cubrir todo lo posible d lo q cada uno d nosotros nos enfrentamos dÃ-a a dÃ-a. Los consejos y testimonios me parecen excelente. Y por Ãºltimo su manera d motivar a sus lectores es the best! Lo mejor!

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

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas bÃƒÂjsicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas basicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) CÃƒÂ mo adelgazar comiendo: Descubre cÃƒÂ mo bajar de peso sin dejar de comer (Spanish Edition) CÃƒÂ mo dejar de comer (mal) (Spanish Edition) Primero lo Primero: Vivir, amar, aprender, dejar un legado (First Things First Spanish Edition) RetÃƒÂ-rate joven y rico (Rich Dad) (Spanish Edition) Aprender Adobe After Effects CS5.5 con 100 ejercicios prÃƒÂcticos (Aprender... con 100 ejercicios prÃƒÂcticos) (Spanish Edition) Aprender fÃƒÂrmulas y funciones con Excel 2010 con 100 ejercicios prÃƒÂcticos (Aprender... con 100 ejercicios prÃƒÂcticos) (Spanish Edition) Don ÃƒÂlvaro o la fuerza del sino (Anotado) (Spanish Edition) Don ÃƒÂlvaro o La fuerza del sino: (Corregido) (Spanish Edition) + vida - kilos: Los juegos del hambre y las trampas del comer (Spanish Edition) Dime que comer si tengo diabetes (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) La conexion espiritual con los caballos / Connecting with Horses: Lecciones de la vida que podemos aprender de los caballos / The Life Lessons We Can Learn from Horses (Spanish Edition) ACTIVA TU DIVINIDAD: Curso para aprender a activar tu poder interior y hacer milagros en tu vida... (BIBLIOTECA DE AUTO-AYUDA DE ALBERTO LAJAS nÃ 1) (Spanish Edition) Aprender MeditaciÃƒÂn-RELAJACIÃƒÂN en un dÃƒÂ-a ! Esto podrÃƒÂ-a cambiar su vida. En EspaÃƒÂ ol,Learn Meditation-RELAXATION in one day! It will change your life. (Spanish Edition) Es Facil Dejar de Fumar Si Sabes Como (Spanish Edition) Bueno, Bonito y Carito: CÃƒÂ mo diferenciarse para dejar de competir por precio (Spanish Edition) Entrenamiento para dejar el paÃƒÂ-al, control de esfÃƒÂ-nteres (Consejos sobre educaciÃƒÂn infantil nÃ 1) (Spanish Edition) Dejar ir. El camino a la liberaciÃƒÂn (Spanish Edition)

[Dmca](#)