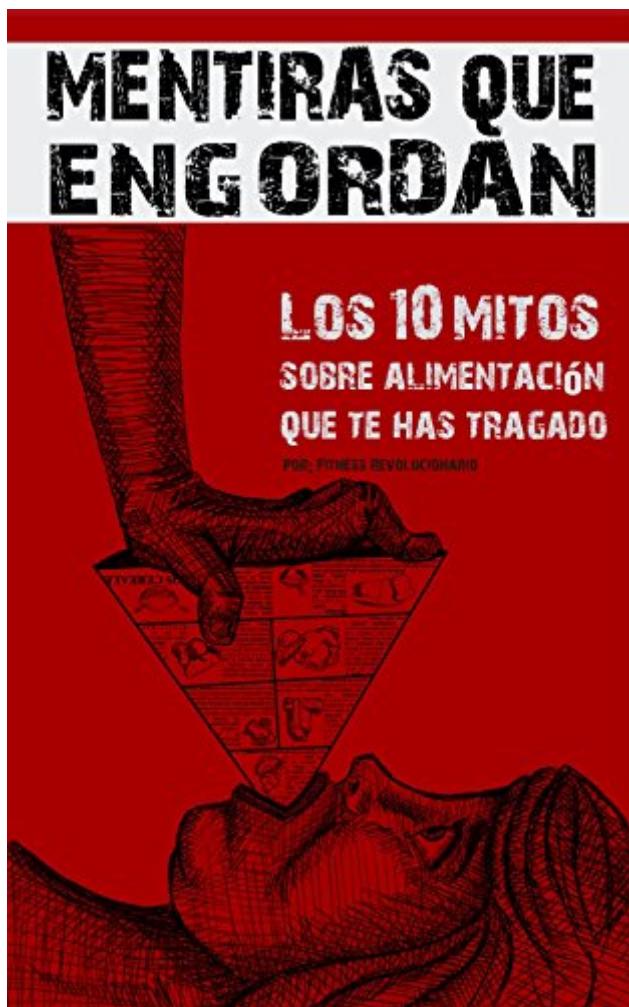


The book was found

Mentiras Que Engordan: Los 10 Mitos Sobre Nutrición Que Te Has Tragado (Spanish Edition)



Synopsis

Si preguntamos a cien personas de la calle cÃ mo definirÃ- an una dieta saludable obtendrÃ- amos diferentes respuestas, pero con temÃjicas similares: poca grasa, baja en colesterol, con productos light, aceites vegetales, cereales integrales, zumos naturales, poca carne, pocos huevos, margarina en vez de mantequilla, poca sal, comer cada 2-3 horas... La realidad es que estas ideas, y otras muchas similares, no estÃjn realmente respaldadas por la evidencia cientÃ-fica. De hecho algunas de estas creencias han contribuido directa o indirectamente a la epidemia de obesidad y enfermedades crÃ-nicas a las que nos enfrentamos hoy dÃ-a. La mayorÃ-a de personas que intentan adelgazar siguiendo las recomendaciones anteriores fracasan. No sÃ lo no pierden peso, sino que muchas veces su salud se ve afectada. En este libro detallamos 10 de los principales mitos sobre alimentaciÃ-n que pueden perjudicar tu salud y evitar que logres tu cuerpo ideal.

Book Information

File Size: 3935 KB

Print Length: 217 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publication Date: February 10, 2015

Sold by:Â Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B00TGOSAF8

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #139,897 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #38
inÂ Books > Libros en espaÃfÂol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃfÂn #39 inÂ Books >
Libros en espaÃfÂol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #74 inÂ Kindle Store >
Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Salud y Familia

Customer Reviews

Gracias por este libro, me ayudÃ-a a tomar las mejores decisiones para mi salud, un mes despuÃos de haber comenzado con un nuevo estilo alimenticio donde tomo todo lo que aquÃ- estÃj expuesto he perdido 6 kilos, no he dejado de comer, mÃjs bien como de mucho y de mejor calidad, claro que complemento con actividad fÃ-sica.

Estoy encantado con el concepto de Fitness Revolucionario, no se trata de descubrir el hilo negro, no nos dicen cosas que no conocemos, pero con tanto bombardeo de informaciÃ³n es muy fÃ¡cil tomar caminos equivocados. La historia no miente y la humanidad a sobrevivido muchos aÃ±os sin alimentos quÃ¢micamente procesados con sustancias milagrosas, ni con aparatos especiales que te adelgazan mientras ves televisiÃ³n. Tenemos un gimnasio perfecto que lo llevamos a todas partes y una madre Tierra que con miles de aÃ±os de evoluciÃ³n sabe lo que necesitamos y nos lo provee y esa es la filosofÃ;a que he re-encontrado en este lugar, felicidades!!!Como broma macabra mientras escribo estas lÃ³neas me aparece un anuncio google que dice: "www..... - La nutriciÃ³n que tu niÃ±o merece la contiene CHEERIOS. Â¿Ya lo probaste?"

Merece la pena leer este libro, ayuda a abrir los ojos en cuanto a dichos, creencias y bulos que nos inculcan de pequeÃ±os que lo Ã³nico que hacen es ayudar a la industria alimenticia. No hay mejor cosa que leer algo bien documentado, y este libro lo es. Hay muchos estudios complementarios que yo no he podido seguir en algunas ocasiones por falta de conexiÃ³n. Deseando que Marcos aÃ±ada mÃ¡s libros en la tienda de .

Hola Marcos y equipo de FitRebelde,bueno yo siempre leo tus artÃ±culos, me pareces uno de los precursores del destape nutricional, ya que has expuesto muchas verdades que no eran admitidas y muchas falsedades que supuestamente eran "verdad". Este libro es perfecto y recolecta muchos de los tÃ¢picos de los que sueles hablar. Sigue explayando temas de cetosis porfavor. Saludos desde PERU

Muy buenas, me llamo Ana y llevo tiempo siguiendo FITNESSREVOLUCIONARIO. Soy endomorfa, por lo tanto encuentro muy dÃºcil quitarme de encima la grasa corporal sobrante. Estaba muy mal conmigo misma y me daba rabia este cuerpo que no me hacia caso...todo esto hasta descubrir las ideasÃ¢Â“revolucionariasÃ¢Â“ de Marcos. Hemos hecho las paces mi cuerpo y yo...ahora como mas sano, no me siento culpable por comer Ã³rganos o un trocito de pan con caldillo de vez en cuando y hago mas ejercicio. Me siento mucho mejor, ya no estoy tan cansada siempre, he bajado de peso. Gracias por compartir tu sabidurÃ;a y esfuerzo con nosotros y espero que no te callen. NecesitamosÃ¢Â“rebeldesÃ¢Â“ como tu para abrirnos los ojos que las grandes compaÃ±Ãias de alimentaciÃ³n quieren cerrar.Muchos Ã³njimos y un abrazo muy fuerte.

Sigo al autor de Mentiras que engordan desde hace mucho tiempo y soy fanatica de su trabajo y su

filosofia de vida. Marcos me ha ayudado a deshacerme de una cantidad de mitos sobre alimentacion saludable y nutricion. Sigo ademas sus consejos en materia de entrenamiento y realmente he visto resultados desde que los aplico. Recomendo esta y todas sus publicaciones online

Junto a mi pareja llevamos algÃ³n tiempo siguiendo a Marcos. Nos gusta el enfoque que presenta y la forma en la que respalda cada uno de sus artÃ-culos. Y al organizar la informaciÃ n de forma inteligente facilita que nuestras mentes comprendan la importancia de ampliar nuestra visiÃ n y ser mucho mas crÃ-ticos referente a lo que ingresa y permitimos ingresar en nuestros cuerpos. Es el perfecto complemento para principiantes y para quienes como nosotros llevamos varios aÃ os estudiando el tema y que podemos asegurar con toda certeza que la informaciÃ n proveÃ-da es el perfecto complemento para tomar decisiones informadas.

Este libro desmonta algunos de los mitos sobre alimentaciÃ n mÃ¡s daÃ-inos y mÃ¡s profundamente arraigados en nuestra cultura. Hazte un favor: IÃ©elo y pon en prÃ;ctica lo que dice. CambiarÃ;j tu cuerpo Â;y tu vida!

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

Mentiras Que Engordan: Los 10 Mitos Sobre NutriciÃƒÂn Que Te Has Tragado (Spanish Edition)
Lenguaje Corporal: CÃƒÂmo detectar mentiras y engaÃƒÂos a travÃƒÂos del lenguaje corporal y ser un detector de mentiras humano: GuÃƒÂa para detectar mentiras utilizando el lenguaje no verbal (Spanish Edition) Comer sin miedo: Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentaciÃƒÂn en el siglo XXI (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonia, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonia, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition) Lessing: Laocoonte (LaocoÃƒÂn o Sobre Los LÃƒÂ-mites de la Pintura y de la PoesÃƒÂ-a), y Cartas Sobre La Literatura Moderna y Sobre El Arte Antiguo, ColecciÃƒÂn ... Ediciones IbÃƒÂ©ricas nÃº 148) (Spanish Edition) Al Rescate de tu Nuevo Yo: Consejos De Motivacion Y Nutricion Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice for a healthy lifestyle change (Spanish Edition) El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a traves del entrenamiento ... y una nutricion apropiada (Spanish Edition) Los mitos que nos dieron traumas (Spanish Edition) Mujeres que Corren con los Lobos: Mitos y Cuentos del Arquetipo de la

Mujer Salvaje (Spanish Edition) La Ley de La Atraccion: Mitos y Verdades Sobre El Secreto Mas Extrano del Mundo (Spanish Edition) Las plantas del amor. Los afrodisiacos en los mitos, la historia y el presente (Ciencia y Tecnologia) (Spanish Edition) Lo que la ciencia dice sobre el amor: Respuestas cientÃficas a las preguntas comunes sobre el amor (Sexo y amor nÃº 2) (Spanish Edition) Ãmo detectar mentiras? (Spanish Edition) Sopa de Pollo para el Alma del Amante de los Caballos: Relatos inspiradores sobre caballos y la gente que los quiere (Chicken Soup for the Soul) (Spanish Edition) Mitos que nos dieron traumas (Spanish Edition) Los mitos griegos (Spanish Edition) Entrena como un Animal Inteligente: Descubre las mentiras y dogmas del fitness: Alcanza un cuerpo atractivo y saludable de forma natural y sin ir al gimnasio El libro de Oro de SÃfÃ©neca. Consejos para la vida personal y profesional: LO QUE TÃfÃ¡ PIENSAS DE TI MISMO ES MUCHO MAS IMPORTANTE DE LO QUE LOS OTROS OPINEN ... QUE SÃfÃ NECA GUÃfÃ•E TU VIDA (Spanish Edition) 50 cosas que hay que saber sobre fÃfÃ-sica cuÃfÃjntica (Spanish Edition)

[Dmca](#)