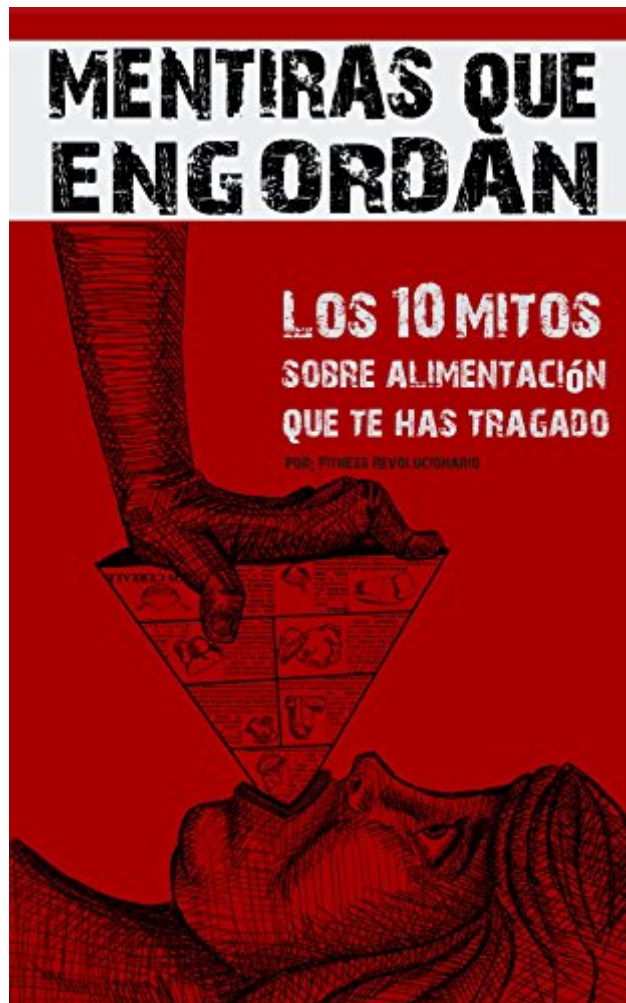


The book was found

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



## Synopsis

Si preguntamos a cien personas de la calle cómo definirían una dieta saludable obtendremos diferentes respuestas, pero con temáticas 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 están realmente respaldadas por la evidencia científica. De hecho algunas de estas creencias han contribuido directa o indirectamente a la epidemia de obesidad y enfermedades crónicas a las que nos enfrentamos hoy día. La mayoría de personas que intentan adelgazar siguiendo las recomendaciones anteriores fracasan. No sólo no pierden peso, sino que muchas veces su salud se ve afectada. En este libro detallamos 10 de los principales mitos sobre alimentación 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: Amazon 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

in Kindle Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #39 in Kindle Books >

Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida de Peso #74 in Kindle Store >

Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Salud y Familia

## Customer Reviews

Gracias por este libro, me ayudó a tomar las mejores decisiones para mi salud, un mes después de haber comenzado con un nuevo estilo alimenticio donde tomo todo lo que aquí está expuesto he perdido 6 kilos, no he dejado de comer, más bien como de mucho y de mejor calidad, claro que complemento con actividad física.

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 información es muy fácil tomar caminos equivocados. La historia no miente y la humanidad ha sobrevivido muchos años sin alimentos químicamente procesados con sustancias milagrosas, ni con aparatos especiales que te adelgazan mientras ves televisión. Tenemos un gimnasio perfecto que lo llevamos a todas partes y una madre Tierra que con miles de años de evolución sabe lo que necesitamos y nos lo provee y esa es la filosofía que he re-encontrado en este lugar, felicidades!!! Como broma macabra mientras escribo estas líneas me aparece un anuncio google que dice: "www..... - La nutrición que tu niño merece la contiene CHEERIOS. ¿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 pequeños que lo único 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 conexión. Deseando que Marcos añada más libros en la tienda de .

Hola Marcos y equipo de FitRebelde, bueno yo siempre leo tus artículos, 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 tópicos de los que sueles hablar. Sigue explotando temas de cetosis porfavor. Saludos desde PERU

Muy buenas, me llamo Ana y llevo tiempo siguiendo FITNESSREVOLUCIONARIO. Soy endomorfa, por lo tanto encuentro muy difícil 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 ideas "revolucionarias" de Marcos. Hemos hecho las paces mi cuerpo y yo...ahora como mas sano, no me siento culpable por comer órganos 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 sabiduría y esfuerzo con nosotros y espero que no te callen. Necesitamos "rebeldes" como tu para abrirnos los ojos que las grandes compañías de alimentación quieren cerrar. Muchos ánimos y un abrazo muy fuerte.

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

filosofía de vida. Marcos me ha ayudado a deshacerme de una cantidad de mitos sobre alimentación saludable y nutrición. Sigo además sus consejos en materia de entrenamiento y realmente he visto resultados desde que los aplico. Recomiendo esta y todas sus publicaciones online

Junto a mi pareja llevamos algún tiempo siguiendo a Marcos. Nos gusta el enfoque que presenta y la forma en la que respalda cada uno de sus artículos. Y al organizar la información de forma inteligente facilita que nuestras mentes comprendan la importancia de ampliar nuestra visión y ser mucho más críticos referente a lo que ingresa y permitimos ingresar en nuestros cuerpos. Es el perfecto complemento para principiantes y para quienes como nosotros llevamos varios años estudiando el tema y que podemos asegurar con toda certeza que la información proveída es el perfecto complemento para tomar decisiones informadas.

Este libro desmonta algunos de los mitos sobre alimentación modernos y más profundamente arraigados en nuestra cultura. Hazte un favor: léelo y pon en práctica lo que dice. Cambiar tu cuerpo y tu vida!

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

Mentiras Que Engordan: Los 10 Mitos Sobre Nutrición Que Te Has Tragado (Spanish Edition)  
Lenguaje Corporal: Cómo detectar mentiras y engaños a través del lenguaje corporal y ser un detector de mentiras humano: Guía para detectar mentiras utilizando el lenguaje no verbal (Spanish Edition)  
Comer sin miedo: Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentación 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 Macedonios, 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 Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagine (Spanish Edition)  
Lessing: Laocoonte (Laocoonte o Sobre Los Límites de la Pintura y de la Poesía), y Cartas Sobre La Literatura Moderna y Sobre El Arte Antiguo, Colección ... Ediciones Ibéricas nº 148) (Spanish Edition)  
Al Rescate de tu Nuevo Yo: Consejos De Motivación Y Nutrición 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 través del entrenamiento ... y una nutrición 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 Extranio 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 cientí- ficas a las preguntas comunes sobre el amor (Sexo y amor nº 2) (Spanish Edition) ¿CÁfÂ 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 SÁfÂ©neca. Consejos para la vida personal y profesional: LO QUE TÁfÂ PIENSAS DE TI MISMO ES MUCHO MAS IMPORTANTE DE LO QUE LOS OTROS OPINEN ... QUE SÁfÂ NECA GUÁfÂ•E TU VIDA (Spanish Edition) 50 cosas que hay que saber sobre fÁfÂ- sica cuÁfÂntica (Spanish Edition)

[Dmca](#)