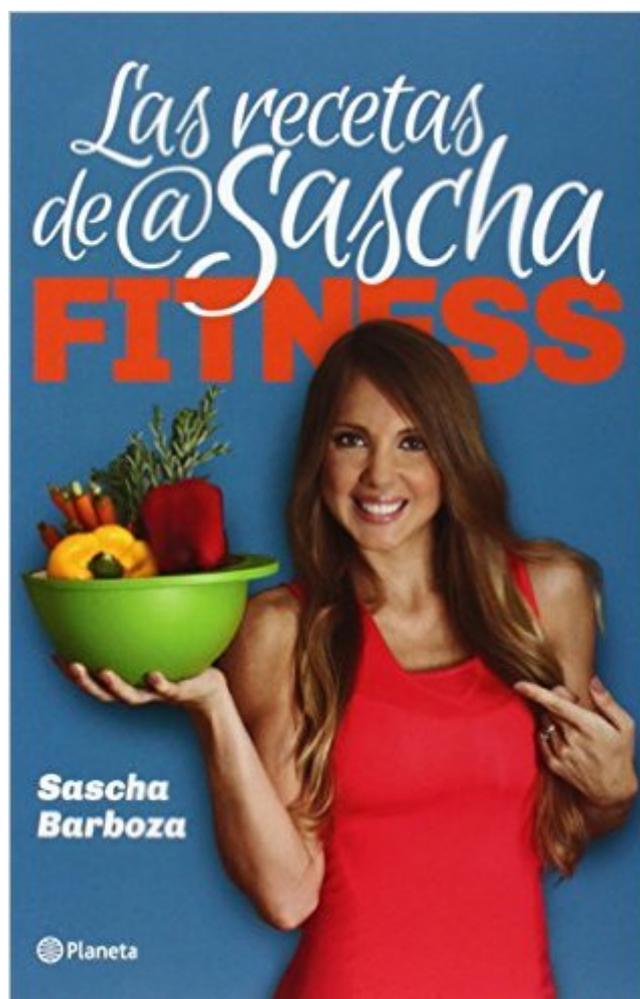


The book was found

Las Recetas De Sascha Fitness (Spanish Edition)



Synopsis

Miles de seguidores en las redes sociales Twitter e Instagram las han probado y cada día piden más. Editorial Planeta lo ha hecho realidad: las recetas de @SaschaFitness llegan en formato libro para el público general. Si la disciplina de comer saludablemente llegara a desgastar las ideas y la creatividad, Sascha Barboza entrenadora personal de fitness ganadora del National Physique Committee 2013 ofrece soluciones saludables, prácticas y deliciosas. Este libro recopila las opciones más exitosas que circulan en las redes y algunas nuevas propuestas. El lector no solo encontrará recetas para desayunos, meriendas, platos fuertes y postres, sino también información sobre las propiedades de los alimentos y el funcionamiento de nuestro cuerpo. Somos lo que comemos? Entonces no lo dejemos a la improvisación. Toma lápiz y papel, y diseña tu menú. Tu cuerpo lo agradecerá!

Book Information

Paperback: 200 pages

Publisher: Planeta Publishing (September 9, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 6070721977

ISBN-13: 978-6070721977

Product Dimensions: 5.9 x 0.5 x 9 inches

Shipping Weight: 11.2 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.5 out of 5 stars [See all reviews](#) (96 customer reviews)

Best Sellers Rank: #24,731 in Books (See Top 100 in Books) #2 in [Books > Libros en español](#) > [Cocina > Dieta Especial](#) #3 in [Books > Libros en español](#) > [Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida de Peso](#) #4 in [Books > Libros en español](#) > [Salud, mente y cuerpo > Nutrición](#)

Customer Reviews

Es un libro práctico y muy fácil de entender para quienes comenzamos una Vida Fit, es un libro Integral.. Que habla de cómo funciona Nuestro organismo y lo que necesita para funcionar sanamente, ejercicios, alimentos y propiedades, recetas espectaculares 100% Fit, y que debes comprar en el Supermercado. Felicidades Sasha por este gran Aporte para quienes nos interesamos en la Vida Fit...

La calidad de producción de este libro es pésima. La fotografía es de baja calidad

resolución/composición, ninguna de las recetas dice para cuantas porciones rinde o información sobre aporte de macronutrientes, la redacción de las instrucciones es fatal. Sinceramente, apartando el hecho de la utilidad o no de las recetas, es un libro muy pobremente producido y con edición cero. Preferible seguirla en instagram y no gastar dinero en este trabajo tan mal elaborado

Empeze a seguir a Sascha no hace mucho y me Gusta su simpleza para explicar todo sobre "la vida fit", solo me hubiese Gustado que en las recetas incluya las cal. Por porcion? Pero buenas ideas !!!!

I like this book because has information that helps me to understand my body and improves my eating. I really like the tips she gives to avoid unhealthy habits. Salads, soups, meats and main dishes are great. I have not try any cake recipe yet, but I will definitely try them. I must say the pancakes did not come out well. The taste was no good and the consistence was rough. Overall this book it is great to start a clean eating routine.

Primero que todo lo compre apenas salio y me costo carisimo en comparacion a como esta ahora... Se encuentran recetas "buenas" pero no estan muy detalladas me parecen flojas y uno tiene que ponerle imaginacion. En general no lo recomiendo sale mejor los tips en instagram.

Esta bien. Al principio explica muy bien las cosas, pero me imagine una mejor calidad. Y al momento de preparar las cosas no indica para cuantas porciones es. Pero me gusta tenerlo.

La versión Kindle está mal redactada. Tiene muchos errores de redacción y esto dificulta tener toda la información.

Entrega rápida del pedido y el libro me ha ayudado bastante a realizar comidas y snacks saludables no aburridas!

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

Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida Española Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Las recetas de Sascha Fitness (Spanish Edition) Los secretos de Sascha Fitness (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas Fáciles y Económicas: Más de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglés) (Volume 5) (Spanish Edition) Pilates and

Bodyweight Exercises: 2-in-1 Fitness Box Set: Shred Fat, Look Great (Pilates Exercises, Bodyweight Exercises, Fitness Program, HIIT Program, ... Muscle Building, Lean Body, Total Fitness) Las recetas de MamãfÂ; Pura: EdiciãfÂ n Especial con "El sazãfÂ n de la cocina dominicana" (Coleccion recetas "el fogoncito") (Volume 2) (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRIBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rapido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) Las 185 Mejores Recetas, PurãfÂ©s, y Papillas Para Tu BebãfÂ©: Recetas para bebãfÂ©s creativas, fãfÂ;ciles de hacer y econãfÂ micas (Spanish Edition) Hacer Que Su Las Galletas Y Pasteles En El Hogar: Oriente Medio enciclopedia de cocina por Amal Al Ramahy (Las Mil y Una Recetas nã Âº 14) (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Faciles y Saludables (Spanish Edition) 27 Recetas FãfÂ;ciles de Aperitivos (Recetas FãfÂ;ciles: Aperitivos & Ensaladas nã Âº 1) (Spanish Edition) 27 Recetas FãfÂ;ciles de Brownies (Recetas de Cocina Faciles: Cupcakes & Brownies) (Spanish Edition) 30 Recetas para DiabãfÂ©ticos: Recetas Bajas en AzãfÂºcar, Grasas y Carbohidratos. (Spanish Edition) Recetas veganas: Nuestras 100 mejores recetas en un solo libro (Spanish Edition) DãfÂ-as de Cocina Recetas para Postres: ã ÂºCãfÂ mo cocinar prãfÂ;cticas recetas de postre deliciosas y fãfÂ;ciles? (Spanish Edition) 27 Recetas Faciles de Pizza (Recetas de Cocina Faciles: Pastas & Pizza) (Spanish Edition) Recetas de Postres, Bocaditos Dulces, Tips de ReposterãfÂ- a... y algo mãfÂ;s: Mis mejores recetas y mis experiencias de vida: una historia de pasiãfÂ n, dedicaciãfÂ n y perseverancia (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nã Âº 1) (Spanish Edition) Dieta Mediterranea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterranea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) 27 Recetas FãfÂ;ciles de Pastas (Recetas de Cocina Faciles: Pastas & Pizza nã Âº 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)