

The book was found

# Así-De Sana, Así-De Simple: Mi Fórmula Para Que Te Veas, Te Sientas Y Vivas Mejor (Spanish Edition)



## Synopsis

La mayoría de las personas come de tres a cinco veces todos los días de su vida. ¿Somos lo que comemos! Pero, por alguna extraña razón, muy pocos sabemos lo que deberíamos comer. La leche es buena para la salud? Los huevos son una buena fuente de proteína y omega 3 o elevan el colesterol? Debo comer frutas o tienen demasiada azúcar? Tal vez alguna vez te has hecho estas preguntas y no has encontrado la respuesta correcta. La nutrición es una ciencia fascinante, pero compleja; quizás es la única que logra confundir a tanta gente en todas partes del mundo. Para llevar una vida saludable hay que entender la individualidad. Somos seres independientes y con necesidades distintas en todos los campos de nuestra vida, por eso los alimentos que ingerimos inciden en nuestro organismo de manera diferente. Si insistimos en seguir dietas estrictas y generalizadas que se basan en prohibir alimentos y no en investigar lo que le hace bien o mal a cada uno, jamás nos sentiremos sanos, felices ni alcanzaremos el peso deseado. Encontrar la fórmula no ocurre de un día a para otro, pero con pequeños cambios en nuestra vida conseguiremos estabilidad emocional y física. Este libro te ayudará a cambiar tu manera de vivir, a que te alimentes mejor, hagas ejercicio y contagies a tus familiares y amigos con el ejemplo, para crear así un efecto multiplicador que mejore la salud de todos y nos lleve hacia una vida más feliz y más sana.

## Book Information

File Size: 800 KB

Print Length: 225 pages

Publisher: GRIJALBO (July 21, 2016)

Publication Date: July 21, 2016

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01JK2IFLY

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #1,138,966 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #143

in Books > Libros en español > Cocina > Dieta Especial #558 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Artesanía, Hobbies y Hogar #1900 in Kindle Store > Kindle eBooks > Cookbooks, Food & Wine > Special Diet > Healthy

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

Así de sana, así de simple: Mi fórmula para que te veas, te sientas y vivas mejor (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition) El Amor, así de Simple, Y así de Complicado. (Spanish Edition) Del cielo que enferma y la tierra que sana: Caminos de experiencia religiosa (Spanish Edition) Pedagogía Waldorf: Una Educación que Integra el Pensar, el Sentir y el Hacer; que Revaloriza lo Moral y la Conciencia, para una Mejor Convivencia Dentro y Fuera de la Escuela (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentación Anti Cancer (Spanish Edition) NATACION PARA TODOS. Una guía para nadar mejor de lo que nunca habías imaginado (Spanish Edition) Mezclas de sustratos para la producción de setas y hongos: Producción de setas y hongos para la alimentación sana y saludable a partir de diferentes mezclas de sustratos (Spanish Edition) Tratamiento Natural de La Diabetes: Descubra Los Mejores Remedios Naturales Para Curar La Diabetes y el Mejor Menu Natural Para Diabeticos - Incluye Mejores Recetas Para Diabeticos (Spanish Edition) Vivas en su jardín (Spanish Edition) Dulce lo vivas/ Live Sweet: La Repostería Sefardi/ the Sefardi Bakery (Spanish Edition) #Chupaelperro - Y uno que otro consejo para que no te pase lo que a un amigo (Spanish Edition) El libro de Oro de Seneca. Consejos para la vida personal y profesional: LO QUE TÚ PIENSAS DE TI MISMO ES MUCHO MAS IMPORTANTE DE LO QUE LOS OTROS OPINEN ... QUE SENECA GUARDE TU VIDA (Spanish Edition) Así de líderes, así de competes: Todo lo que necesitas saber para sacar lo mejor de tu gente (Spanish Edition) Children's Spanish books: Mi Papa es el mejor: Children's books in Spanish, Libros para niños (Spanish Edition) libros para niños en español. Cuentos ... Ilustrado - Libros infantiles) (Volume 7) El mito del emprendedor/ The E. Myth Revisited: Por Que No Funcionan Las Pequeñas Empresas Y Que Hacer Para Que Funcionen/ Why Most Small Businesses ... Edition) (Paidós Empresa/ Paidós Business) Vivas to Those Who Have Failed: Poems Mejor sola que mal acompañada: para la mujer golpeada / For the Latina in an Abusive Relationship (edición bilingüe) Frozen Colorear para niños: Este hermoso A4 60 páginas colorear libro para niños colorear con todos tus personajes favoritos. Así de que lo que espera ... y empezar a colorear. (Spanish Edition) Gestión del Tiempo: TODO lo que hay que saber. Una guía llena de consejos de productividad para emprendedores, estudiantes o cualquiera con problemas para ... trabajo y vida personal. (Spanish Edition)

[Dmca](#)