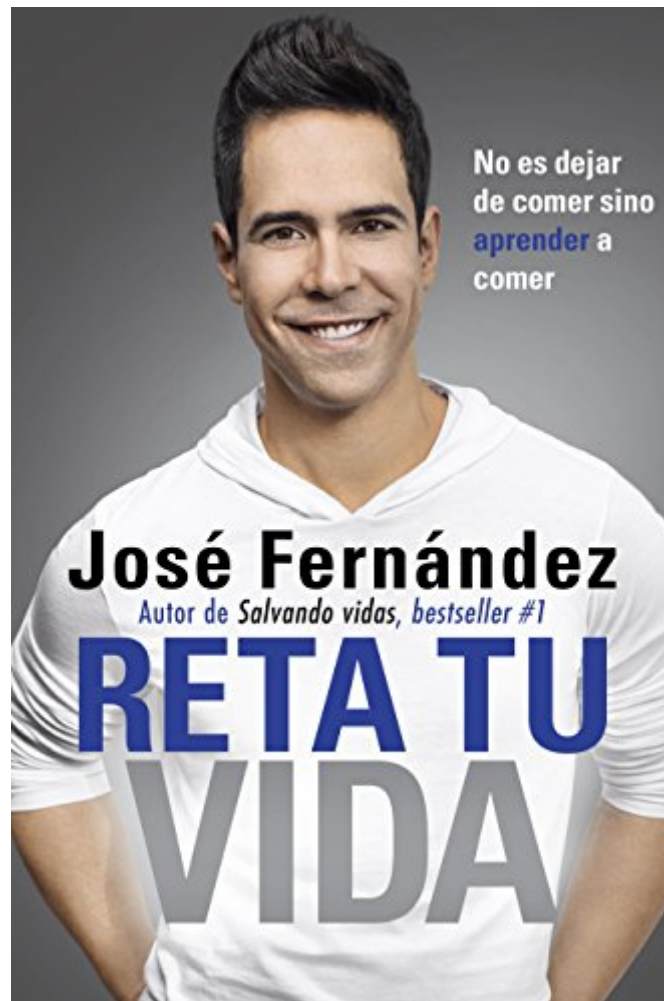


The book was found

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



Synopsis

¿Quieres 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 aquí 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 aquí 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: B00O2BKGNU

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 Pérdida de Peso #159 in Kindle Store

> Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Salud y Familia

Customer Reviews

Definitivamente una excelente herramienta y guía para aprender a comer! Jose, de una manera super casual e informativa, le explica a las personas como llegar a mejorar su vida y retarse día a día. A través de deliciosas recetas, información detallada y fotografías el libro además cuenta con increíbles historias de superación de muchas personas, que como José, aprendieron a comer y ahora viven una mejor calidad de vida. José definitivamente seguirá "Salvando Vidas" con la salida de este nuevo libro! Cheers to that!

Super libro, te ayuda mucho a saber cuándo comer y cuánto. Es muy importante saber que no todo lo que parece sano como las frutas no debes consumirlas a la noche, hay muchas cosas que te ayudan a educarte. Es un super libro. Te lo recomiendo.

Excelente libro! Tengo Salvando Vidas y creo que este está aún 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, fácil de entender, y bien escrito.

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

Comienzo con decir que he leído tanta información sobre nutrición pero nada como este libro. José tiene una manera muy simple y sobre todo muy honesta sobre cómo de verdad debemos alimentarnos. En este libro él trata de cubrir todo lo posible de lo que cada uno de nosotros nos enfrentamos día a día. Los consejos y testimonios me parecen excelentes. Y por último su manera de 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 básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Saber comer: 64 reglas básicas para aprender a comer bien (Spanish Edition) Cómo adelgazar comiendo: Descubre cómo bajar de peso sin dejar de comer (Spanish Edition) Cómo dejar de comer (mal) (Spanish Edition) Primero lo Primero: Vivir, amar, aprender, dejar un legado (First Things First Spanish Edition) Ret- rate joven y rico (Rich Dad) (Spanish Edition) Aprender Adobe After Effects CS5.5 con 100 ejercicios prácticos (Aprender... con 100 ejercicios prácticos) (Spanish Edition) Aprender fórmulas y funciones con Excel 2010 con 100 ejercicios prácticos (Aprender... con 100 ejercicios prácticos) (Spanish Edition) Don Álvaro o la fuerza del sino (Anotado) (Spanish Edition) Don Álvaro 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 (Colección Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) La conexión 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 nº 1) (Spanish Edition) Aprender Meditación-RELAXACIÓN en un día ! Esto podrá cambiar su vida. En Español, Learn Meditation-RELAXATION in one day! It will change your life. (Spanish Edition) Es Fácil Dejar de Fumar Si Sabes Como (Spanish Edition) Bueno, Bonito y Carito: Cómo diferenciarse para dejar de competir por precio (Spanish Edition) Entrenamiento para dejar el parental, control de esfínteres (Consejos sobre educación infantil nº 1) (Spanish Edition) Dejar ir. El camino a la liberación (Spanish Edition)

[Dmca](#)