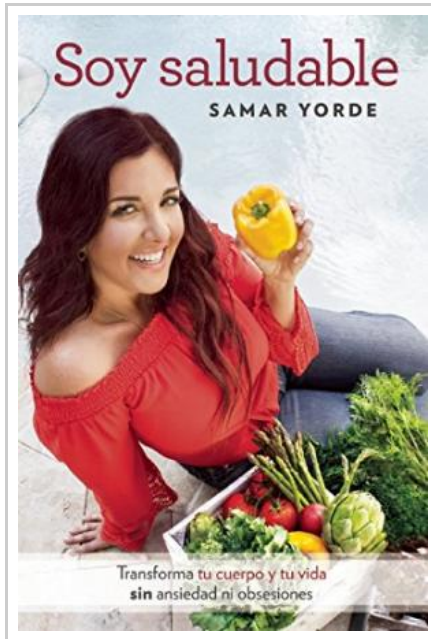




Soy Saludable. Transforma Tu Cuerpo y Tu Vida Sin Ansiedad Ni Obsesiones / I Am Healthy (Paperback)

By Samar Yorde

AGUILAR, United States, 2016. Paperback. Book Condition: New. 213 x 142 mm. Language: Spanish . Brand New Book. Basada en su experiencia personal y profesional, Samar Yorde Erem, creadora de la red social ofrece en este libro consejos medicos y practicos para comprender y enfrentar la obesidad, y propone un camino de vida saludable basado en cuatro pilares: buena alimentacion, ejercicio frecuente, control de la ansiedad y motivacion constante. En Soy saludable leeras lo que muchos te ocultan para que sigas comprando dietas absurdas, revistas, pastillas o implementos de cocina inutiles: Que es la obesidad? Conocer al enemigo es vital para vencerlo! Descubre que comer para convertir una alimentacion sana en tu gran aliada Haz del ejercicio un apoyo fundamental para mejorar tu calidad de vida Controla la ansiedad y tendras la mitad de la batalla ganada Utiliza la motivacion como fuerza para no abandonar el camino Construye un plan de accion para cambiar tus habitos y lograr tu meta de una vez por todas! Este texto te muestra un camino de alegria y bienestar corporal, de salud y buena comida, de motivacion y disciplina, afirma Yorde. Y mas que mostrarte el camino, quiero recorrerlo contigo. Samar Yorde nacio en...



READ ONLINE
[6.16 MB]

Reviews

The publication is great and fantastic. I am quite late in start reading this one, but better then never. I discovered this pdf from my dad and i suggested this ebook to discover.

-- **Linnie Kling**

A brand new eBook with a brand new standpoint. I could possibly comprehended everything out of this composed e publication. Your life span will likely be enhance once you total reading this pdf.

-- **Willa Ritchie**