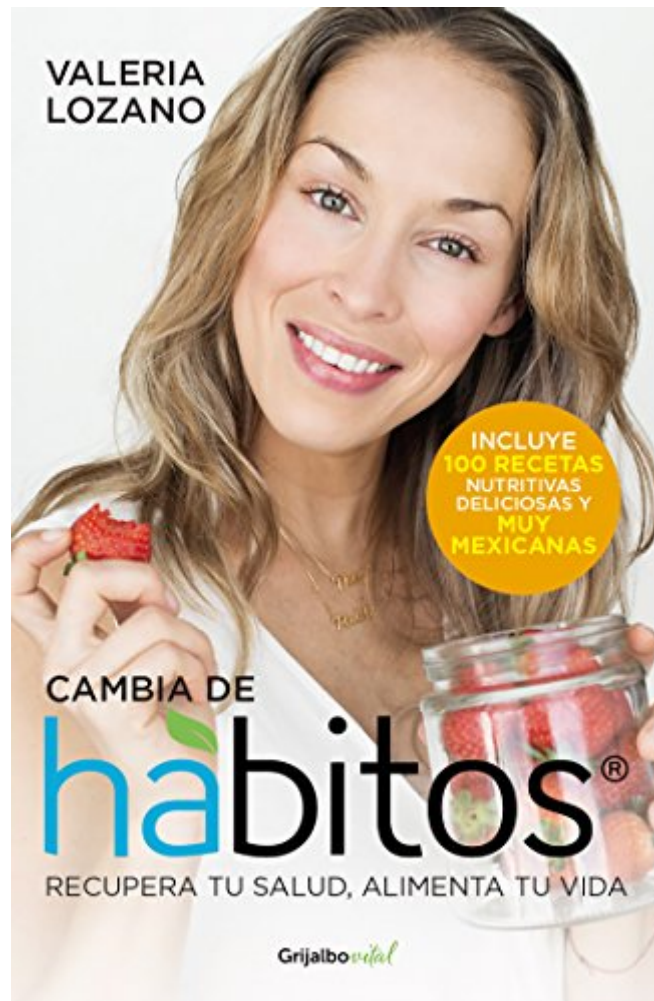


The book was found

Cambia De Hábitos (Colección Vital): Recupera Tu Salud, Alimenta Tu Vida (Spanish Edition)



Synopsis

En *Este*, su primer libro, Valeria Lozano nos comparte toda la sabiduría que la llevó a transformar su vida por completo y que ha impactado positivamente la vida de millones de personas. Incluye 100 recetas nutritivas, deliciosas y muy mexicanas. Valeria, con casi 2 millones de seguidores en Facebook, es editora de la guía de alimentación mensual *Hábitos Magazine*, con más de 17 000 suscriptores y autora del programa *Cambia de hábitos*. Aquí aprenderás que la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad: es vivir con energía, con ganas, con buen humor, y que cambiar de hábitos no significa modificar tu vida de un día para otro, sino incorporar pequeños cambios que restaurarán el balance natural de tu cuerpo sin que apenas lo notes. Valeria nos revela la fórmula de la salud (65% alimentación + 20% ejercicio + 15% sueño) y nos explica que debemos cuidar todos los aspectos de nuestra vida -tanto físicos como emocionales y mentales- para alcanzar este estado óptimo y, así, olvidarnos del sobrepeso, las enfermedades crónicas y los desórdenes emocionales. De lectura ágil y accesible, respaldado con evidencia científica de vanguardia y con más de 100 deliciosas recetas de fácil preparación, este libro está destinado a convertirse en la biblia de todo aquel que anhele para sí y para su familia una vida plena de salud, de energía y de amor.

Book Information

File Size: 4548 KB

Print Length: 400 pages

Publisher: Grijalbo (May 19, 2016)

Publication Date: May 19, 2016

Sold by: Amazon Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01E657TM6

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Enhanced Typesetting: Not Enabled

Best Sellers Rank: #427,548 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #163

in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida de Peso #570

in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Salud y Familia #3604

in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Diets

Customer Reviews

Es una buena opción para personas que quieren iniciar una vida mas saludable y son nuevas con las publicaciones de hábitos, pero si llevas tiempo leyendo su contenido y/o comprando sus planes el libro no ofrece nada nuevo pareciera que es una recopilación de planes y publicaciones previas de la pagina de hábitos.

Si recomiendo leer este libro y hacer cambios alimenticios para mejorar nuestra salud. Lo que no me gusta es que faltan imagines, Se vuelve mas atractivo cuando cada receta viene con su propia foto.

Porque nos ayuda a crear nuevos hábitos alimenticios, nos enseña a lo que es realmente los alimentos de verdad y a no creer en publicidades engañosas que abundan hoy en día.

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

Cambia de hábitos (Colección Vital): Recupera tu salud, alimenta tu vida (Spanish Edition)
Salvando vidas: Cambia tus hábitos, cambia tu vida (Spanish Edition) Recupera tu salud: Con la milenaria terapia de las ventosas chinas. (Spanish Edition) Nutrición Integrativa: Alimenta tu salud & felicidad (Spanish Edition) Recupera tu poder: Cinco principios prácticos para tomar el control de tu vida. (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: Introducción a los diferentes sistemas de salud naturales - Encuentra el correcto para tu salud y felicidad (Spanish Edition) Fractures of the Teeth: Prevention and Treatment of the Vital and Non-Vital Pulp
VOLVER A PARA MATARLA: IMPACTANTE BEST SELLER, CAMBIA TU MANERA DE VER LA VIDA, LA RESPUESTA ESTA DENTRO DE TI, BASADO EN UNA HISTORIA REAL, FINAL IMPREDECIBLE. (Spanish Edition) Alimenta tu cerebro: El sorprendente poder de la flora intestinal para sanar y proteger tu cerebro de ...de por vida (Spanish Edition) Limpieza hepatica y de la vesicula (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) La terapia Gerson (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Las increíbles propiedades del bicarbonato de sodio (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Doulas (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) Mercurio en la boca (Spanish Edition) (Coleccion Salud y Vida Natural) Dime que comer si tengo diabetes (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) La guia definitiva de Bikram Yoga (Spanish Edition) (Coleccion Salud y Vida Natural) Anatomia del hatha yoga (Coleccion Salud y Vida Natural) (Spanish Edition) MENOPAUSIA: ¿ TODO LO QUE DEBE SABER PARA NO TEMER AL "CAMBIO DE VIDA": COMO DAR LA BIENVENIDA A UNA NUEVA ETAPA EN SU VIDA (INSTITUTO DE LA SALUD nº 13) (Spanish Edition) La cuestión vital: ¿ Por qué la vida es como es? (Spanish Edition) Mantras para la Vida: Utiliza los Mantras de

Kundalini Yoga como herramienta vital (Spanish Edition)

[Dmca](#)