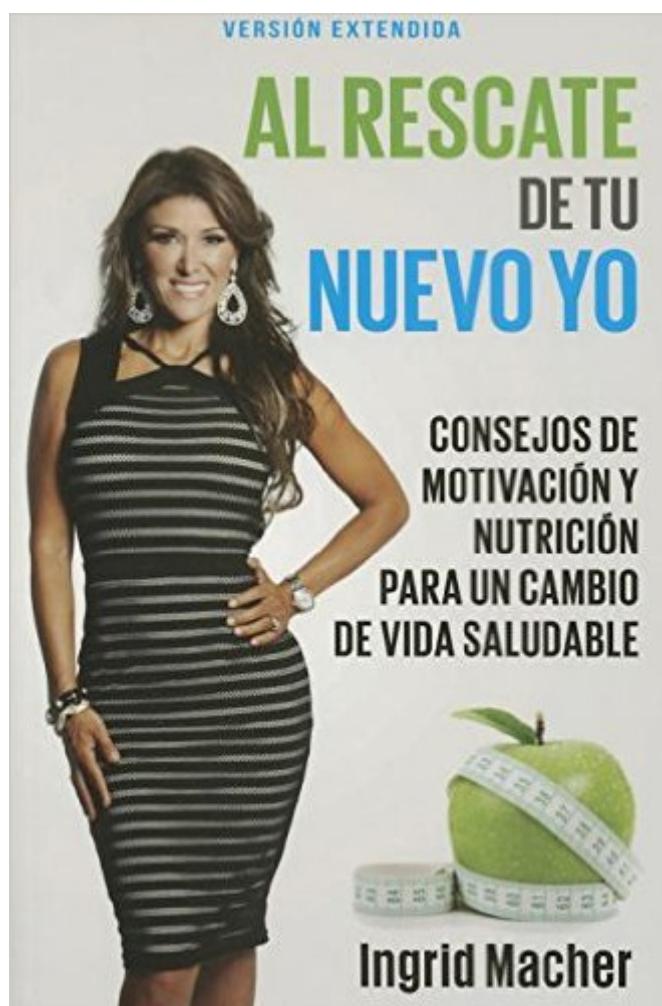


The book was found

Al Rescate De Tu Nuevo Yo: Consejos De Motivacion Y Nutricion Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice For A Healthy Lifestyle Change (Spanish Edition)





Synopsis

You have just taken the first and most important step to losing weight and staying healthy. I am here to tell you... YOU CAN CHANGE YOUR LIFE! Making changes that directly affect your lifestyle can be intimidating and may seem impossible, but it is not! It is actually pretty easy. I know it, because I did it! I am a certified holistic health coach, certified personal trainer, health motivator, mom of two beautiful girls and your best ally. I have spent years figuring out what works and what doesn't work when it comes to weight loss and regaining health. Today, I am very happy to be able to share with you my secrets on how I lost over 50 pounds in 90 days, and how I've been able to keep it off! If you ever wanted to lose weight, this is your opportunity and this is the guide that you have been looking for. I assure you that if you follow these simple tips, step by step, you too will get amazing results. My passion is to help people change their lives. You can be the next one. Don't think of this as a diet. Use this manual to help you kickâ "start your new lifestyle. And remember, you are not alone! Acabas de tomar el primer y mÃ¡s importante paso para bajar de peso y mantenerte sana. Estoy aquÃ- para decirte que... Â¡PUEDES CAMBIAR TU VIDA! Hacer cambios que rompen con tu actual forma de vivir puede intimidarte y parecer imposible, Â¡pero no lo es! En realidad es bastante fÃ¡cil. Lo sÃ©, porque lo he hecho. Soy entrenadora de salud holÃ- stica y entrenadora personal certificada, motivadora de salud, madre de dos hermosas niÃ±as y tu mejor aliada. He pasado aÃ±os aprendiendo lo que funciona y lo que no funciona en materia de control de peso y recuperaciÃ³n de la salud. Y hoy, estoy muy feliz de poder compartir contigo mis secretos, Â¡de cÃmo perdÃ- 50 libras en 90 dÃ-as, y cÃmo he podido mantenerme a travÃ©s de los aÃ±os sin volver atrÃ¡s! Si alguna vez has querido bajar de peso, esta es tu oportunidad y esta es tu guÃ-a. Te aseguro que si sigues estos consejos paso a paso, tambiÃ©n alcanzarÃ¡s los mismos resultados. Mi pasiÃ³n es ayudar a las personas a cambiar sus vidas. TÃº puedes ser una de ellas. No consideres esto un rÃ©gimen de dieta. Âsallo como un manual para empezar tu nuevo estilo de vida. Y recuerda, en esta travesÃ-a no estÃ¡s solo. "Un nuevo mÃ©todo estÃ¡ revolucionando el mundo de la salud" â "Ismael Cala en CNN "La nueva gurÃº de las Dietas y Ejercicios" â "The Bayly Show en Mega TV Â¿Lista para cambiar tu vida?

Book Information

Paperback: 224 pages

Publisher: Whitaker House; Tra edition (April 6, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1629115940

ISBN-13: 978-1629115948

Product Dimensions: 5.5 x 0.5 x 8.5 inches

Shipping Weight: 7.2 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.5 out of 5 stars (See all reviews) (103 customer reviews)

Best Sellers Rank: #79,227 in Books (See Top 100 in Books) #15 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #16 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #37 in Books > Libros en español > Religión y espiritualidad > Espiritualidad

Customer Reviews

Me encanto el libro, de hecho en el proceso de leerlo ya he perdido 12 libras.Cada pagina me impulsaba a leer la siguiente , ya que cada vez se ponía más interesante.No puedo esperar para ir a realizar las compras y empezar a cambiar mi vida por una más saludable.El capítulo que más me gusto aparte de donde nos brindas los secretos para limpiarnos de las toxinas y el menú para los días siguientes, es el del HIPOTIROIDISMO, yo padecía de hipertiroidismo , me quemaron las glandulas y ahora tengo la HIPO, la información que lei fue bastante de ayuda ya que nunca ningún doctor ha sido tan claro conmigo al respecto. Ahora ya sé que tengo solución, que puedo vencer esta enfermedad y vivir mejor.Gracias Ingrid, por tu gran ayuda , eres mi inspiración. Te sigo en facebook, tengo tu libro de jugos adelgazantes y tengo que decir que has hecho una gran diferencia para bien en mi vida.karlaglobal@hotmail.com

Aprendí mucho de este libro, me gustó todo su contenido , y fue muy fácil de leer ya que todo lo que se explica en él es muy interesante.

Me encantó el libro te da una explicación muy sencilla de cómo funcionan los alimentos en tu organismo , te da opciones , crear tu mismo menú. Después de leer el libro estás más consciente de la clase de alimentos que pones en tu boca.

Excelente motivadora es como tu entrenador personal de bolsillo, definitivamente para aquellas personas que realmente están dispuestos aacer el cambio.

La ayuda q necesitaba para aprender a comer mejor !!! Y saber q y q no comer a ciertas horas y pues no hay q dejar d comer para bajar d peso en este libro bienes todo lo q necesitas saber para no

comer lo q no debes comer y te enseÃ a todo lo q puedes comer y no pasar ambre ^%o

esta bien , tiene varias recetas interesantes y me te da mucho animo para comenzar a cambiar el estilo de vida . Muchas ideas ya las conocemos bien , sobre todo los que luchamos con los quilitos extras hace mucho tiempo

Hi Ingrid.Le he recomendado a media humanidad femenina de mi entorno tu libro, recetas y consejos. I like itPD: Lo Ã³nico es que a veces son un poco largo los vÃ- deos pero igual cool.Ã%xitos!!!!!!!Jei xoxoxoxox

Me gusto mucho. Este libro se ha escrito de una manera clara y facil de entender.Aunque todos estos libros repiten hasta la saciedad la misma cosa, en este hay ciertas nuevas formas de comunicar lo que se ha dicho hasta la saciedad...Cambiar los habitos alimenticios, hacer ejercicio, consumir mas calorias de las que ingerimos, los carbohidratos buenos y los malos. la carne magra etc..Realmente te convence de que debes de ir a tu propio rescate y empezar la busqueda de tu nuevo yo o del yo que fuiste..Felicidades..

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

Al Rescate de tu Nuevo Yo: Conse Jos De Motivacion Y Nutricion Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice for a healthy lifestyle change (Spanish Edition) Salud Por Los Alimentos / Healthy Foods (Nuevo Estilo De Vida / New Lifestyle) (Spanish Edition) MENOPAUSIA: Ã jTODO 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 nÃ o 13) (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 Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a traves del entrenamiento ... y una nutricion apropiada (Spanish Edition) Marriage: How To Rescue Your Marriage: Proven Advice To Help Overcome Conflicts And Save Your Marriage Forever (Marriage Help, Marriage Advice, Overcome Conflicts, Marriage Book) Soy saludable. Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones / I Am Healthy (Spanish Edition) La Guia Completa de Vitaminas, Hierbas y Suplementos: Todo lo que Necesita Saber para Llevar una Vida Saludable (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - Libro 1: Desayunos, 10 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Spanish Edition) Adelgaza Para Siempre: CÃƒÂ mo Estar

Delgado, Fuerte y Saludable De Por Vida. (Spanish Edition) Vegetarian: 4-Week Vegetarian Nutrition Cookbook for Everyday Lifestyle - 39 Quick & Easy Vegetarian Meal Plans for Beginners (Healthy Low Carb Vegetarian Recipes for Diet and Lifestyle) EL SÃƒNDROME DE ESTOCOLMO: La increÃƒble historia del secuestro de Jorge Born que obtuvo el rescate mÃƒs alto de la historia moderna y que 23 aÃƒos despuÃƒs se hicieron amigos y socios. (Spanish Edition) EspaÃƒa amenazada: De cÃƒmo evitamos el rescate y la economÃƒa recuperÃƒ el crecimiento (Spanish Edition) One Hundred Years of Valor: Rescue Company 1 New York City Fire Department Rescue 1915-2015 Mezclas de sustratos para la producciÃƒn de setas y hongos: ProducciÃƒn de setas y hongos para la alimentaciÃƒn sana y saludable a partir de diferentes mezclas de sustratos (Spanish Edition) 1,001 Heart Healthy Recipes: Quick, Delicious Recipes High in Fiber and Low in Sodium and Cholesterol That Keep You Committed to Your Healthy Lifestyle El plan Daniel: 40 dÃƒas hacia una vida mÃƒs saludable (The Daniel Plan) (Spanish Edition) Committed to Wellness, Fitness and a Healthy Lifestyle: How to Unleash Your Inner Motivation, Change Your Mindset and Transform Your Body Fast! Rhodie's Guide to Rescue Knots: 3rd Edition of Knots for the Rescue Service Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition)

[Dmca](#)