

Método Grez - Los Mitos Me Tienen Gord@ y Enferm@: Bajar de peso es un mito.

Necesitas bajar de talla, o sea, eliminar tu exceso de grasa corporal. Aquí encontrarás cómo hacerlo. (Spanish Edition)

¿Te han dicho, o crees, que para bajar de peso hay que contar calorías, comer cada dos o tres horas cinco a seis veces al día, comer menos y hacer mas ejercicios aeróbicos como trotar, correr, bailar o andar en bicicleta, o que el desayuno es la comida más importante del día y debe incluir frutas, cereales y pan integral, y que debes evitar la grasa, porque engorda y tantas otras más?

Así lo creía José Pedro Gómez, a quien, a pesar de seguir estas recomendaciones al pie de la letra, nunca le funcionaron, no a largo plazo. Incluso con algunas de ellas al final llegó a pesar más que cuando empezó la dieta.

¿Y si todas estas recomendaciones fueran en realidad mitos que se han venido repitiendo de generación en generación y que de tanto repetirlos hoy día creemos que son verdad? ¿Y si seguir al pie de la letra estas «míticas» recomendaciones fuera realmente la razón por la que hoy día tú y millones de personas más en el mundo tienen cada día más problemas de resistencia a la insulina, pre-diabetes, diabetes, hígado graso, sobrepeso y obesidad?

Este libro no es una nueva dieta. Este libro es un viaje.

El viaje que hizo José Pedro junto con un misterioso acompañante para descubrir qué hay de cierto en lo que nos recomiendan para, supuestamente, bajar de peso y lo que realmente hay que hacer, o mejor dicho, lo que hizo para lograr su objetivo: eliminar el exceso de grasa corporal sin rebote y mejorar sus indicadores de salud (glucemia, HDL, triglicéridos, presión arterial, etc).

Este no es otro libro de dietas. Es un sistema probado que te permitirá, vía la alimentación, manipular a tu cuerpo para que movilice y elimine en forma natural el exceso de grasa corporal, no importando la dieta que sigas: OMS? Mediterránea? Vegetariana? Vegana? Todas se pueden adaptar.

Método Grez - Los Mitos Me Tienen Gord@ y Enferm@: Bajar de peso es un mito. Necesitas bajar de talla, o sea, eliminar tu exceso de grasa corporal. Aquí encontrarás cómo hacerlo. (Spanish Edition) por Pedro Grez fue vendido por £7.56 cada copia. El libro publicado por PEDRO GREZ. Contiene 378 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : Método Grez - Los Mitos Me Tienen Gord@ y Enferm@: Bajar de peso es un mito. Necesitas bajar de talla, o sea, eliminar tu exceso de grasa corporal. Aquí encontrarás cómo hacerlo. (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: July 30, 2017
- Número de páginas: 378 páginas
- Autor: Pedro Grez
- Editor: PEDRO GREZ

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer Método Grez - Los Mitos Me Tienen Gord@ y Enferm@: Bajar de peso es un mito. Necesitas bajar de talla, o sea, eliminar tu exceso de grasa corporal. Aquí encontrarás cómo hacerlo. (Spanish Edition) en línea. Puedes leer Método Grez - Los Mitos Me Tienen Gord@ y Enferm@: Bajar de peso es un mito. Necesitas bajar de talla, o sea, eliminar tu exceso de grasa corporal. Aquí encontrarás cómo hacerlo. (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

