



Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition)

Carlos Abehsera

[Download now](#)

[Read Online](#) 

Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rápida y Permanente (Spanish Edition)

Carlos Abehsera

Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rápida y Permanente (Spanish Edition) Carlos Abehsera Adelgazar sin Milagros, de manera Sana, Rápida y Permanente, es un relato en primera persona de todo lo que el autor aprendió cuando se propuso perder peso de una vez por todas. Después de haber lidiado con el sobrepeso durante más de 25 años, este informático dedicado al marketing decidió coger el toro por los cuernos y tomar el control de su alimentación y su nutrición. En su investigación, Carlos Abehsera descubrió que muchos de los mitos sobre la nutrición que llevaba décadas escuchando eran absolutamente falsos y estaban movidos por intereses comerciales o por la simple repetición del error inicial. De este modo, decidió hacer borrón y cuenta nueva en todo lo referente a la alimentación y partir de cero, investigando y aprendiendo las bases primero y experimentándolas después con su propio cuerpo. El resultado, 35 kilos de peso eliminados en tan sólo 4 meses aumentando la masa muscular y mejorando drásticamente su salud, lo ha plasmado en este libro con el que pretende ayudar a todas las personas que no se encuentran cómodas con su estado físico y su sobrepeso. Este libro le mostrará las sencillas técnicas que utilizó el autor para crear una rutina diaria de control de peso que le ayudase en la consecución final de su objetivo: liberarse de la grasa que lo tenía prisionero. Sus técnicas junto con la elaboración de un plan nutricional adecuado a sus necesidades, son algunos de los temas más importantes del libro. A finales de Abril de 2011, a los 38 años de edad, el autor de este libro, Carlos Abehsera, pesaba 113Kg y tomaba 6 pastillas distintas de medicación diaria. Sufría reflujo gastroesofágico, crisis de ansiedad, taquicardias, dolores musculares y articulares; tenía el colesterol malo disparado y el bueno por los suelos, los triglicéridos y el ácido úrico alto y, en general, los valores en sus analíticas eran un absoluto desastre para una persona de su edad. Harto de encontrarse en esta situación, este informático que se dedica profesionalmente al marketing desde hace más de 10 años, decidió tomar las riendas de la situación y cambiar radicalmente sus hábitos alimenticios. Obsesionado con adelgazar sin pasar hambre y recuperar su salud, decidió descubrir qué es lo que le hacía engordar y padecer tantas dolencias y enfermedades que no eran propias de su edad. En Septiembre de ese mismo año, apenas 4 meses después, pesaba 78 kilos y había abandonado toda la medicación gracias a que habían desaparecido todas las dolencias que padecía, incluida la ansiedad. Además, había logrado que todos los valores de sus analíticas estuviesen dentro de los márgenes normales y volvía a disfrutar de una energía y vitalidad que habían desaparecido con el paso de los años. Descubra cómo logró perder 35 kg en tan sólo 4 meses y no volvió a recuperarlos a base de investigar, de no dar nada por cierto sin haberlo comprobado él mismo, de desechar todas las ideas que tenía preconcebidas sobre la nutrición y sobre la dieta “sana y equilibrada” y de analizar concienzudamente qué es lo que comemos y porqué tendemos a la obesidad y a la diabetes como sociedad. Para más información visite <http://www.adelgazarsinmilagros.com>

 [Download Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rápida y Perman ...pdf](#)

 [Read Online Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rápida y Perm ...pdf](#)

Download and Read Free Online Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rápida y Permanente (Spanish Edition) Carlos Abehsera

Download and Read Free Online Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) Carlos Abehsera

From reader reviews:

Dora Gourley:

The book Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) give you a sense of feeling enjoy for your spare time. You need to use to make your capable more increase. Book can to be your best friend when you getting pressure or having big problem using your subject. If you can make studying a book Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) being your habit, you can get considerably more advantages, like add your personal capable, increase your knowledge about several or all subjects. It is possible to know everything if you like start and read a book Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition). Kinds of book are a lot of. It means that, science e-book or encyclopedia or other folks. So , how do you think about this reserve?

Catherine Lyons:

What do you concentrate on book? It is just for students because they're still students or the item for all people in the world, what the best subject for that? Simply you can be answered for that problem above. Every person has distinct personality and hobby for every other. Don't to be compelled someone or something that they don't want do that. You must know how great along with important the book Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition). All type of book are you able to see on many sources. You can look for the internet methods or other social media.

Christina Harper:

This Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) is brand-new way for you who has intense curiosity to look for some information as it relief your hunger of knowledge. Getting deeper you upon it getting knowledge more you know otherwise you who still having bit of digest in reading this Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) can be the light food in your case because the information inside this specific book is easy to get by simply anyone. These books produce itself in the form which can be reachable by anyone, sure I mean in the e-book contact form. People who think that in reserve form make them feel drowsy even dizzy this publication is the answer. So there isn't any in reading a e-book especially this one. You can find what you are looking for. It should be here for a person. So , don't miss the item! Just read this e-book sort for your better life in addition to knowledge.

Timothy Wrobel:

Do you like reading a publication? Confuse to looking for your selected book? Or your book was rare? Why so many question for the book? But any people feel that they enjoy to get reading. Some people likes reading, not only science book and also novel and Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) or even others sources were given information for you. After you know how the fantastic a book, you feel want to read more and more. Science e-book was created for teacher or students especially. Those guides are helping them to add their knowledge. In some other case, beside science

publication, any other book likes Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) to make your spare time a lot more colorful. Many types of book like this.

Download and Read Online Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) Carlos Abehsera #WMF4AUPO5CT

Read Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera for online ebook

Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera books to read online.

Online Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera ebook PDF download

Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera Doc

Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera Mobipocket

Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera EPub

Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera Ebook online

Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera Ebook PDF