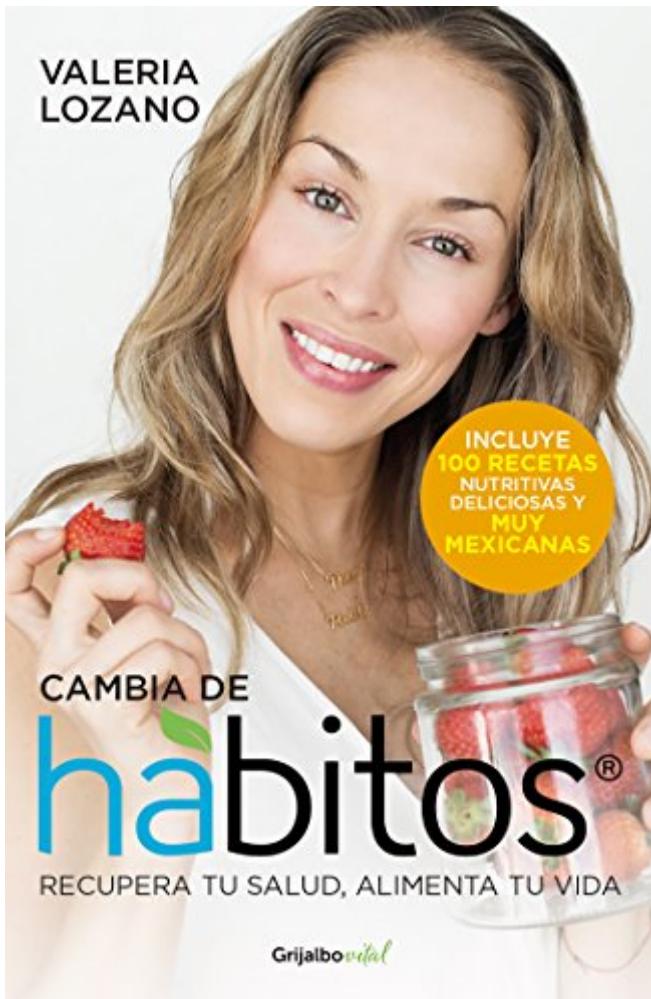


The book was found

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



Synopsis

En Ā©ste, su primer libro, Valeria Lozano nos comparte toda la sabidurÃ-a que la llevÃ-a 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 guÃ-a de alimentaciÃ-n mensual HÃ;jitos Magazine, con mÃ¡s de 17 000 suscriptores y autora del programa Cambia de hÃ;jitos. AquÃ- aprenderÃjs que la salud es mucho mÃ¡s que la ausencia de enfermedad: es vivir con energÃ-a, con ganas, con buen humor, y que cambiar de hÃ;jitos no significa modificar tu vida de un dÃ-a para otro, sino incorporar pequeÃ-os cambios que restaurarÃjn el balance natural de tu cuerpo sin que apenas lo notes. Valeria nos revela la fÃrmula de la salud (65% alimentaciÃ-n + 20% ejercicio + 15% sueÃ-o) y nos explica que debemos cuidar todos los aspectos de nuestra vida -tanto fÃ-sicos como emocionales y mentales- para alcanzar este estado Ãptimo y, asÃ-, olvidarnos del sobrepeso, las enfermedades crÃnicas y los desÃrdenes emocionales. De lectura Ãgil y accesible, respaldado con evidencia cientÃ-fica de vanguardia y con mÃ¡s de 100 deliciosas recetas de fÃcil preparaciÃ-n, este libro estÃ¡ destinado a convertirse en la biblia de todo aquel que anhele para sÃ- y para su familia una vida plena de salud, de energÃ-a 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: 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

inÃ Books > Libros en espaÃfÃol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #570

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

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

Customer Reviews

Es una buena opciÃ³n para personas que quieren iniciar una vida mas saludable y son nuevas con las publicaciones de hÃ¡bitos, pero si llevas tiempo leyendo su contenido y/o comprando sus planes el libro no ofrece nada nuevo pareciera que es una recopilaciÃ³n de planes y publicaciones previas de la pagina de hÃ¡bitos.

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

Porque nos ayuda a crear nuevos hÃ¡bitos alimenticios, nos enseÃ±a lo que es realmente los alimentos de verdad y a no creer en publicidades engaÃ±osas que abundan hoy en dÃ-a.

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

Cambia de hÃ¡bitos (ColecciÃ³n Vital): Recupera tu salud, alimenta tu vida (Spanish Edition)
Salvando vidas: Cambia tus hÃ¡bitos, cambia tu vida (Spanish Edition) Recupera tu salud: Con la milenaria terapia de las ventosas chinas. (Spanish Edition) NutriciÃ³n Integrativa: Alimenta tu salud & felicidad (Spanish Edition) Recupera tu poder: Cinco principios prÃ¡cticos para tomar el control de tu vida. (Spanish Edition) Medicina Alternativa: Salud de la Naturaleza: IntroducciÃ³n 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 VOLVERÃ•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 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 increibles 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: Ã 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 nÃº 13) (Spanish Edition) La cuestiÃ³n vital: Ã ¿Por quÃƒÂ© la vida es como es? (Spanish Edition) Mantras para la Vida: Utiliza los Mantras de

Kundalini Yoga como herramienta vital (Spanish Edition)

[Dmca](#)