



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

Carlos Abehsera

Download now

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

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 P...pdf](#)

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

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

From reader reviews:

Kerri Goodman:

As people who live in the actual modest era should be up-date about what going on or details even knowledge to make these individuals keep up with the era which is always change and move forward. Some of you maybe will update themselves by reading books. It is a good choice in your case but the problems coming to you actually is you don't know which you should start with. This Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) is our recommendation to cause you to keep up with the world. Why, since this book serves what you want and wish in this era.

Diana Saffold:

Nowadays reading books be a little more than want or need but also turn into a life style. This reading practice give you lot of advantages. The huge benefits you got of course the knowledge even the information inside the book that will improve your knowledge and information. The info you get based on what kind of reserve you read, if you want have more knowledge just go with training books but if you want experience happy read one together with theme for entertaining such as comic or novel. Often the Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) is kind of reserve which is giving the reader erratic experience.

Mark Hoffman:

Reading a book to get new life style in this year; every people loves to read a book. When you read a book you can get a great deal of benefit. When you read books, you can improve your knowledge, since book has a lot of information in it. The information that you will get depend on what forms of book that you have read. In order to get information about your research, you can read education books, but if you want to entertain yourself look for a fiction books, these kinds of us novel, comics, in addition to soon. The Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) will give you a new experience in reading through a book.

Sanjuanita Mecham:

This Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) is completely new way for you who has attention to look for some information as it relief your hunger info. Getting deeper you on it getting knowledge more you know or perhaps you who still having small amount of digest in reading this Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) can be the light food for yourself because the information inside this book is easy to get by simply anyone. These books produce itself in the form which can be reachable by anyone, that's why I mean in the e-book web form. People who think that in publication form make them feel tired even dizzy this guide is the answer. So you cannot find any in reading a publication 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 along with knowledge.

Download and Read Online Adelgazar sin Milagros: De manera Sana, Rapida y Permanente (Spanish Edition) Carlos Abehsera #JBXVHDLM7AN

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