

The book was found

El Poder Del Metabolismo - EdiciÃ³n Deluxe Con Enlace A VÃ­deos- Sobre 500,000 Ejemplares Vendidos - Mas Que Una Dieta, Un Estilo De Vida - Aprenda A Bajar De Peso Sin Pasar Hambre (Spanish Edition)



Synopsis

El Libro Que Ha Revolucionado El Tema De Bajar De Peso Mas Que Una Dieta Un Estilo De Vida En un mundo de controversias en el tema de la obesidad, El Poder del Metabolismo registra las tecnicas y factores que ayudan a recuperar el metabolismo, basadas en EXPERIENCIA Y OBSERVACIONES de lo que ha funcionado en mas de 25,000 personas. Las tecnicas para bajar de peso de forma natural vienen descritas en este Best-Seller de Puerto Rico. Los temas incluyen una dieta con la que se puede vivir, por que las grasas no son las culpables de la obesidad, la diferencia entre bajar de peso y adelgazar, los alimentos que son fuentes de energia para el metabolismo, el hongo candida albicans, entre otros. El libro define las causas y soluciones al problema del metabolismo lento que tiene algunos haciendo "dieta de por vida" mientras otros son "flacos" coman lo que coman. Por lo tanto se concluye que bajar de peso no tiene que ver solo con lo que usted come. El autor, un especialista en obesidad y metabolismo, ha incluido recomendaciones especiales para personas con diabetes o hipotiroidismo. Tome Control Sobre Su Cuerpo y Su Metabolismo Ya!

Book Information

Paperback: 386 pages

Publisher: Metabolic Press; Deluxe with DVD edition (October 10, 2012)

Language: Spanish

ISBN-10: 0988221810

ISBN-13: 978-0988221819

Product Dimensions: 8.9 x 6 x 1 inches

Shipping Weight: 1.4 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.7 out of 5 starsÂ Â See all reviewsÂ (188 customer reviews)

Best Sellers Rank: #44,834 in Books (See Top 100 in Books) #7 inÂ Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #41 inÂ Books > Health, Fitness & Dieting > Men's Health > General #154 inÂ Books > Health, Fitness & Dieting > Women's Health > General

Customer Reviews

Todo el que desee bajar de peso debe leerse este libro, yo nunca he sido obeso pero si estaba pasado en algunas libras de mi peso ideal y en dos meses logre bajar 16 libras y bajar de la talla 36 a la 32. Definitivamente los consejos del libro son magnificos, lo recomiendo 100%.

Luego de batallar por tanto tiempo (largo tiempo) con dietas, ejercicios y luego de enfermarme del corazon, en un viaje una amiga me recomendo el libro. Ella ha perdido 120 libras..No es una dieta . Es un modo de vida y creanme..pase dos dias leyendo, lo cual no es algo que acostumbro. Ya tengo dos tallas menos en pantalon y lo que le llamamos los rollos en la cintura casi ni los veo. La gente en el trabajo a mi esposo y a mi pues ambos estamos haciendo lo que el libro nos recomienda, hemos recibido muchisimos alagos por el cambio que ven..no tan solo en la figura pero en la energia y en la actitud...Un libro que todo el mundo debe leer,..

Buen libro para leer, no me gusta que el Dr Suarez repite 50 mil veces las mismas cosas tanto en los videos que estan en Facebook como en el libro, es decir, pasas 5 hojas para que describa o explique una cosa tan simple y tan sencilla, pero es la manera en el que el habla y redacta... cosa que no me gusta pero me encanta lo que he aprendido.

Muchas veces habia oido acerca de la importancia de beber varios vasos de agua al dia, pero este libro explica la razon de esto. He comenzado a observar los consejos alimenticios expuestos aqui y ahora me siento con mas energia en mi cuerpo.Lo recomiendo a cualquier que se sienta con sueÃ o durante el dia y que le falten energias para hacer las actividades diarias.

Muy buena la informaciÃ n que nos da Frank Suarez en El Poder del Metabolismo. AquÃ- nos explica en detalles lo bueno, lo feo, lo malo y con que tener cuidado. Te sorprenderÃs, te cuestionaras y todo porque haz estado acostumbrado a lo que supuestamente es lo normal. Pero al hacer los cambios te sentirÃs mejor y tomarÃs mejores decisiones en cuanto a lo que comas. Yo buscando informaciÃ n sobre nutriciÃ n, dietas, bajar peso, sentirme mejor y muchas cosas mas, pude asesorarme de mucha informaciÃ n que no sabia. El gobierno y los fÃrmacos juntos a otras grandes compaÃ Ã- as de alimentos nos mienten, la verdad es que nos estÃn haciendo daÃ o y el cual los beneficia a ellos financieramente. Pero al tu conocer la verdad tomarÃs mejores decisiones para tu salud y tu familia. He encontrado aqui en El Poder del Metabolismo la informaciÃ n que puedo compartir con mis seres queridos y familiares. Aprender y informarse nos llevarÃ a la verdad, pero tienes que ir en contra de lo normal, en lo normal se esconden las mentiras del gobierno, agencias de salud, fÃrmacos, y otras grandes compaÃ Ã- as que producen o controlan nuestros alimentos. Suerte. Y gracias Frank Suarez.

After trying many diets and bouncing my weight, I've started to control what I eat. Really liked the

idea of being conscious of the impacts of junky food on my metabolism and health as a way for adopting better eating habits without suffering !I've reduced 2 inches of my belt in 5 weeks feeling really good... So far so good!

el libro es muy interesante y tiene palabras simples para entender el problema de obesidad. definitivamente este libro es recomendable siempre que se recuerde el ejercicio y como el libro recomienda tratar de comer las alternativas mas saludables en cada grupo. Mi exito mas grande ha sido controlar el hambre y los cravings de una manera en que puedo manejarlos. tengo 20 anos de experiencia como farmaceutica trabajando para diabeticos. este libro tiene mas logica que todo lo que hemos estado diciendo a los pacientes desde el punto de vista medico. mi poblacion es controlada y por 20 anos conozco pacientes que engordan y engordan y cada vez toman mas y mas medicamentos. esto a pesar de que la clinica es agresiva en cuidado comprensivo y educacion con nutricionistas. Yo sabia que algo andaba mal pues el rate of success de nuestros pacientes es sumamente pobre para todo el esfuerzo medico que se les provee. yo soy diabetica y por un ano he batallado pues no quiero tomar medicamentos, y ahora ya he rebajado unas 6 libras en unos 12 dias y todavia no he terminado el libro. solo hago ejercicio por 30 min al dia, llegando a mi "goal heart rate" light to moderate (caminar). en mi reciente viaje a Puerto Rico conoci personas que han tenido un gran exito con este sistema. todavia tengo un par de "concerns" pues no entiendo como incorporar las frutas y me preocupa el colesterol. por ahora estoy usando el glucometro para verificar esta teoria y si funciona. excepto que en KFC la ensalada cole slaw no es slimming como el libro estipula. voy a continuar el proceso y a terminar el libro. llame a la clinica y ellos ofrecen respuestas. le voy a pedir a mi medico que mida mi colesterol y A1c para tener una idea del impacto en mi salud. este sistema no es una varita magica, pero hasta el momento es lo mas cercano y puedo utilizar mi propio cuerpo para quemar grasa y controlar mi azucar, sin necesidad de medicamentos. la verdad mas critica que expone es que los carbohidatos refinados y la azucar son nuestro peor enemigo.

El Poder del Metabolismo es un libro extraordinario, excelente, muy aplicable, escrito con mucho criterio, lo estoy poniendo a la practica desde hace una semana y he bajado un kilo y estoy mucho mas activo que antes. Recomendando fuertemente leerlo para aquellas personas que deseen realmente cambiar su metabolismo, transformar grasa en músculo y bajar de peso.

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

El Poder del Metabolismo - EdiciÃ³n Deluxe con enlace a vÃ­deos- Sobre 500,000

Dmca