



Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming

Luz T. Pazo

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming

Luz T. Pazo

Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming Luz T. Pazo

El juicing me ha cambiado la vida más de lo que en su momento me imaginaba. Mi primera cura de zumos vino buscando una solución para las transaminasas. No sólo conseguí devolverlas a niveles normales, sino que como regalo, ¡adelgacé 5 kg en 10 días! Eso para mí era algo bastante increíble porque yo era de las que perdían peso muy, muy lento (3 kg al mes haciendo dieta, tal vez 5 si me moría de hambre) y después recuperaba gran parte en cuanto comía normal. Me dije a mí misma: “esto no puede ser verdad; seguro que ahora lo recupero todo enseguida”. Pero seguí cuidadosamente unas instrucciones de salida gradual y, segunda sorpresa, ¡los kilos no volvieron!

En este libro te presento mi programa ultra-rápido de cura de zumos o juicing (en inglés), con el cual perderás 5 kg en 10 días y lo más importante, no volverás a recuperarlos. Es muy probable que hayas oído hablar del juicing también como ayuno o detox con zumos verdes, cleanse o juice fasting. Famosas como Jennifer Aniston, Jessica Alba, Salma Hayek o Miranda Kerr son firmes devotas del juicing como parte de sus rutinas alimenticias y ahora tú también podrás hacerlo fácilmente. Aquí encontrarás 38 recetas de zumos junto con el plan de 10 días y su correspondiente lista de la compra, para que solamente te preocupes de zumear. También te incluyo consejos y respuestas a las preguntas más frecuentes que yo me hice la primera vez que seguí mi plan; además he explorado por ti, una a una, las dificultades que te podrías ir encontrando y que podrían impedir que llevaras a cabo el programa con éxito.

Con el juicing estarás dándole a tu cuerpo una cantidad de comida “sana y real” que jamás comerías siguiendo una dieta convencional; por lo que de hecho, no pasarás nada de hambre. Al contrario, recibirás mucha más nutrición de calidad que con cualquier dieta que hayas hecho y notarás los beneficios en mucho menos tiempo. También te daré las instrucciones necesarias para que tu cuerpo se acostumbre gradualmente a la reintroducción de comida sólida y no recuperes el peso que has perdido. Pero el juicing es más que todo esto. Profesionales de la salud de todo el mundo lo recomiendan para mejorar e incluso revertir problemas de salud de todo tipo, desde cáncer hasta enfermedades autoinmunes. Sea cual sea tu situación, el juicing es la herramienta más poderosa que vas a encontrar. Notarás un montón de cambios no sólo a nivel físico sino también en lo que se refiere a tus hábitos alimenticios y a tu estilo de vida. Lo verás en el espejo y lo sentirás en tu cuerpo y en tu mente.

Me encanta poder ayudar y compartir esto contigo, que seguramente estés en una posición similar a la que yo me encontraba hace 5 años. Lejos de ser una solución temporal o un parche, pretendo que este libro sea el último que necesites comprar para perder peso. Sigue el programa que te propongo al pie de la letra y te aseguro que la experiencia se convertirá en el impulsor de un cambio para toda la vida.

O, tal vez, lo único que quieres es una solución rápida y luego volver a tus antiguos hábitos. Pero te reto: sigue el programa al pie de la letra durante 10 días. Si has hecho una y mil dietas sé que tienes fuerza de voluntad de sobra para completarlo. Cuando termines querrás hacer del juicing una parte importante de tu estilo de vida.

Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming Details

Date : Published June 2nd 2016

ISBN :

Author : Luz T. Pazo

Format : Kindle Edition 97 pages

Genre :



Download [Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rá ...pdf](#)



Read Online [Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso R ...pdf](#)

Download and Read Free Online Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming Luz T. Pazo

From Reader Review Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming for online ebook

Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming 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 Adelgaza 5 Kilos en 10 Días: Cúrate y Pierde Peso Rápidamente con el Zuming Luz T. Pazo books to read online.