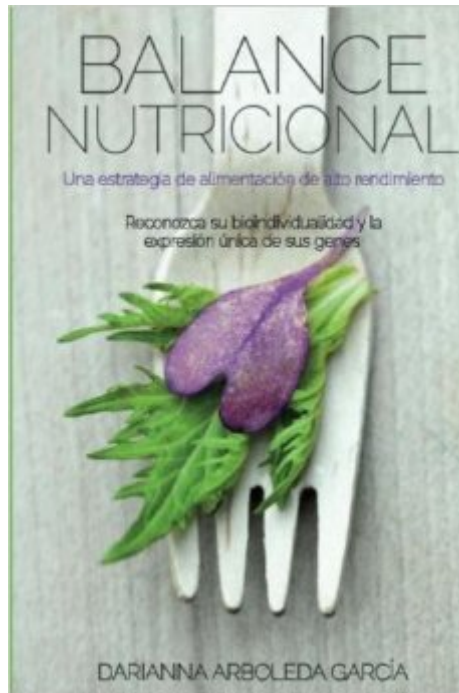


The book was found

Balance Nutricional: Una Estrategia De Alimentaci3n De Alto Rendimiento (Spanish Edition)



Synopsis

Encuentre el camino al balance que usted necesita. ¿Qué le está faltando a su organismo y a su alimentación? Balance Nutricional lo sacará del caos informativo en materia de alimentación y calidad de vida, mostrándole la verdad acerca de todos los alimentos que consume porque los cree saludables cuando son esos mismos alimentos los que lo mantienen con acumulación de grasa, metabolismo ineficiente, sobrepeso, fatiga y enfermado constantemente. Cambie el estatus de su relación con la comida y aprenda a alimentarse de la manera en que su cuerpo está diseñado para hacerlo. No es complicado ni tedioso. Olvídese de las dietas y de pasar hambre. Olvídese de vivir contando calorías, carbohidratos, índices y grasas. Esas son concepciones superadas que no resuelven la causa de sus problemas de salud ni le permiten llevar una vida relajada disfrutando de los alimentos que la naturaleza nos ha provisto. Recupere la salud integral y las habilidades innatas de su organismo. Dele a su vida el balance que tanto necesita aprendiendo a escuchar las señales de su cuerpo. Su nuevo entendimiento acerca del sobrepeso y sus causas le permitirá hacer cambios sostenibles y definitivos activando los genes que le permitirán tener una vida larga llena de energía y salud.

Book Information

Paperback: 304 pages

Publisher: Darianna Arboleda García; First edition (December 30, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 9942204652

ISBN-13: 978-9942204653

Product Dimensions: 6 x 0.8 x 9 inches

Shipping Weight: 1.2 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 5.0 out of 5 stars [See all reviews](#) (41 customer reviews)

Best Sellers Rank: #410,347 in Books (See Top 100 in Books) #54 in [Books > Health, Fitness & Dieting > Aging > Diets & Nutrition](#) #90 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición](#) #98 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso](#)

Customer Reviews

Me encanto... Es super interesante de facil lectura.. No pude parar de leerlo..Muy acertado ahora sigo muchisimas recomendaciones con toda mi familia..los resultados son casi instantaneos..Te sientes increible!!Recomendadisimo..cuando lo lees no puedes parar de comentarlo.

Recomiendo este libro que es realmente guÃ- a a una mejor calidad de vida, yo he visto resultados a las pocas semanas. La autora presenta una buena filosofÃ- a abierta y sin dietas o restricciones, una gran herramienta para brindar una mejor salud a mi hija que estÃ- muy contenta con los cambios. IncreÃ- blemente he bajado de medidas y grasa corporal sin pasar hambre o ansiedad ni contar calorÃ- as. Es de buena lectura ya que parece que la autora te conversa y no aburre. Como aficionada a la nutriciÃ- n y al fitness que he asistido a varias conferencias y cursos en USA donde vivo, este libro cuenta con informaciÃ- n de Ã- ltima ciencia y estÃ- muy adelantado a todos los demÃ- s de su gÃ©nero. No duden en comprarlo, los resultados son garantizados. Ojala que todos pudiÃ©ramos leer este libro, y cambiar sus vidas como hizo con la de mi hija y la mÃ- a. Eileen Santiago.

I want to give my testimony of how this book changed my life , physically and emotionally. Darianna, proposing this new way of feeding a new and healing relationship with food , it teaches us to listen to our bodies , to understand that benefits and harms him . And the changes are given , from within outward, born absolute empathy for those around us and absolute understanding for us also same . Easy to read, used a simple language, full of practical lessons that will make the change in your life without noticing and what is major enjoying it every minute.

Aunque en un inicio parecÃ- an cosas imposibles, al ir adoptando algunas de las prÃ- cticas de alimentaciÃ- n que se proponen en este libro el resto iba sonando mÃ- s lÃ- gico y sencillo. En apenas unos meses ha cambiado diametralmente la manera en que percibo y consumo alimentos. Es un poco como lo que sucede con el cigarrillo: cuando uno fuma, piensa que es agradable y relajante; pero cuando lo deja se da cuenta que en realidad era asqueroso y daÃ- ño. AsÃ- es como veo ahora todos los alimentos sintÃ©ticos que solÃ- a consumir. Hoy en dÃ- a, acercÃ- ndome a los cuarenta, soy mÃ- s delgado que nunca en mi vida. Y no es sÃ- lo cuestiÃ- n de delgadez, sino que en general mi cuerpo se siente mÃ- s Ã- gil y ligero, funcional, y las personas con las que me encuentro no dejan de preguntarme quÃ© me hice que me veo tan joven. Lo mÃ- s importante es que no se trata de ningÃºn sacrificio: como mÃ- s rico que nunca y disfruto mis alimentos mÃ- s que antes. La lectura del libro es amena y plantea todas sus ideas de manera sumamente clara. Felicidades.

Este libro pone en la mesa no sÃ- lo el alimento que vemos en nuestro plato, la mesa se sirve con

amor, en la mesa se comparte y sobre ella se tejen las mejores historias familiares. Este libro es acerca del ser humano, único e individual, viviendo en armonía con su alimentación basada en alimentos reales y de calidad, teniendo el conocimiento de como debemos nutrir nuestro cuerpo. Algunos capítulos están escritos con términos técnicos necesarios para sustentar una obra seria y profesional; aunque es de fácil lectura y comprensión. El libro hace énfasis en la nutrición integral, que es la convivencia de la comida con la conciencia y con el alma. Nutrimos nuestro "ser" para poder "hacer". También habla sobre mitos y creencias sobre ciertos productos comestibles y como la industria alimenticia nos ha engañado por mucho tiempo. Tenemos derecho a exigir productos de calidad, sin químicos, sin pesticidas, sin conservantes ni aditivos, sin colorantes, etc. Tenemos derecho a alimentarnos con comida real. ¡Me encantó el libro!

Recibi este maravilloso libro de una amiga muy querida como regalo de cumpleaños. Es un excelente recurso que me ha enseñado a mi y a mi familia a alimentarme mejor y sobre todo a olvidarme de las dietas y la preocupacion por las calorías. Lo termine de leer en un par de días y lo sigo usando como libro de consulta permanentemente. Mi esposo se quedo fascinado con los cambios en nuestra dieta. Me impacto la manera sencilla como revela informacion sobre los malos habitos alimenticios a los que hemos estado acostumbrados y como pequenos cambios hacen una gran diferencia. otra razon por la que lo recomiendo es porque la informacion divulgada en este libro esta respaldada por investigaciones científicas serias lo que da mucha credibilidad a la autora quien tiene ademas un blog de informacion muy util.

Muy bien narrado, facil de leer y comprender, me da la impresion que Darianna muy pronto va a ser reconocida mundialmente. Este libro sera un bestseller, ojala pronto haga la version en Ingles. Gracias por este maravilloso aporte Darianna.

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

Balance Nutricional: Una estrategia de alimentación de alto rendimiento (Spanish Edition) GOLF ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL: GOLF : LOS GRANDES SECRETOS DEL ENTRENAMIENTO FISICO Y NUTRICIONAL (Spanish Edition) Alimentacion y fuerza / Power Eating: Periodizacion de la Dieta para Conseguir Maximo Rendimiento y Desarrollo Muscular / Build Muscle Boost Energy Cut Fat (Spanish Edition) TRATADO DE NUTRICIÓN. Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Spanish Edition) Tratado de nutrición: Del perfeccionamiento al alto rendimiento (Deportes nº 19) (Spanish Edition) Radiografía de Alto Rendimiento: procedimientos intervencionistas + ExpertConsult (Spanish Edition) Gut: Gut

Balance Solution: 10 Steps on How You Can Restore Optimal Gut Health, Boost Metabolism and Heal Your Gut Effectively (4-Week Gut Balance Diet Plan, leaky gut, clean gut, Gut Balance Recipes) Fundamentos de valoracion nutricional y composicion corporal / Fundamentals of Nutritional Assessment and Body Composition (Spanish Edition) El Arte del Entrenamiento Mental: Una GuÃa Para el Rendimiento Excelente (Spanish Edition) ISO 1940-1:2003, Mechanical vibration -- Balance quality requirements for rotors in a constant (rigid) state -- Part 1: Specification and verification of balance tolerances ISO 1940-2:1997, Mechanical vibration - Balance quality requirements of rigid rotors - Part 2: Balance errors Nutrition: The Resistant Starch Bible: Resistant Starch - Gut Health, Fiber, Gut Balance (Gut Balance, Glycemic, Natural Antibiotics, Dietary Fiber, SIBO, Soluble Fiber, Healthy Gut) Balance is Power: Improve Your Body's Balance to Perform Better, Live Longer, and Look Younger Balance (Off Balance Book 1) Productos Alimenticios - Tecnicas de Alimentacion (Spanish Edition) Alimentacion Y Cultura (Ariel Antropologia) (Spanish Edition) Bulldog ingles/ English Bulldog: Historia, higiene, alimentacion, educacion, salud/ History, Hygiene, Nutrition, Education, Health (Mi Mascota: El Perro/ My Pet: Dog) (Spanish Edition) Manual de La Alimentacion del Perro (Spanish Edition) Bueno para comer / Good to Eat: Enigmas de alimentacion y cultura / Enigmas of Food and Culture (Spanish Edition) La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition)

[Dmca](#)