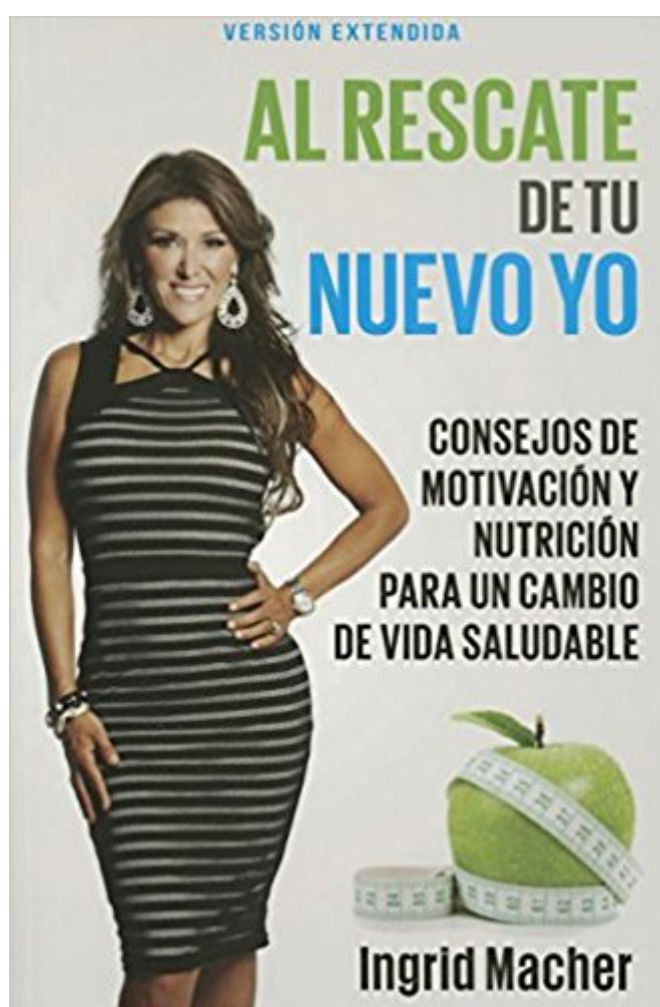


The book was found

# **Al Rescate De Tu Nuevo Yo: Consejos De Motivacion Y Nutricion Para Un Cambio De Vida Saludable** **Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice For A Healthy Lifestyle Change (Spanish Edition)**





## Synopsis

You have just taken the first and most important step to losing weight and staying healthy. I am here to tell you... **YOU CAN CHANGE YOUR LIFE!** Making changes that directly affect your lifestyle can be intimidating and may seem impossible, but it is not! It is actually pretty easy. I know it, because I did it! I am a certified holistic health coach, certified personal trainer, health motivator, mom of two beautiful girls and your best ally. I have spent years figuring out what works and what doesn't work when it comes to weight loss and regaining health. Today, I am very happy to be able to share with you my secrets on how I lost over 50 pounds in 90 days, and how I've been able to keep it off! If you ever wanted to lose weight, this is your opportunity and this is the guide that you have been looking for. I assure you that if you follow these simple tips, step by step, you too will get amazing results. My passion is to help people change their lives. You can be the next one. Don't think of this as a diet. Use this manual to help you kickâ “start your new lifestyle. And remember, you are not alone!

Acabas de tomar el primer y más importante paso para bajar de peso y mantenerte sana. Estoy aquí- para decirte que... ¡PUEDES CAMBIAR TU VIDA! Hacer cambios que rompen con tu actual forma de vivir puede intimidarte y parecer imposible, ¡pero no lo es! En realidad es bastante fácil. Lo sé, porque lo he hecho. Soy entrenadora de salud holística y entrenadora personal certificada, motivadora de salud, madre de dos hermosas niñas y tu mejor aliada. He pasado años aprendiendo lo que funciona y lo que no funciona en materia de control de peso y recuperación de la salud. Y hoy, estoy muy feliz de poder compartir contigo mis secretos, ¡de cómo perdí- 50 libras en 90 días, y cómo he podido mantenerme a través de los años sin volver atrás! Si alguna vez has querido bajar de peso, esta es tu oportunidad y esta es tu guía. Te aseguro que si sigues estos consejos paso a paso, también alcanzarás los mismos resultados. Mi pasión es ayudar a las personas a cambiar sus vidas. Tú puedes ser una de ellas. No consideres esto un régimen de dieta. Ásalo como un manual para empezar tu nuevo estilo de vida. Y recuerda, en esta travesía- a no estás solo. "Un nuevo método está revolucionando el mundo de la salud" â “â “Ismael Cala en CNN "La nueva gurú de las Dietas y Ejercicios" â “â “The Bayly Show en Mega TV ¿Lista para cambiar tu vida?

## Book Information

Paperback: 224 pages

Publisher: Whitaker House; Tra edition (April 6, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 1629115940

ISBN-13: 978-1629115948

Product Dimensions: 5.5 x 0.5 x 8.5 inches

Shipping Weight: 7.2 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.5 out of 5 stars Â Â See all reviewsÂ (103 customer reviews)

Best Sellers Rank: #79,227 in Books (See Top 100 in Books) #15 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃfÂ n #16 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #37 inÂ Books > Libros en espaÃfÂ ol > ReligiÃfÂ n y espiritualidad > Espiritualidad

## Customer Reviews

Me encanto el libro, de hecho en el proceso de leerlo ya he perdido 12 libras.Cada pagina me impulsaba a leer la siguiente , ya que cada vez se ponía mas interesante.No puedo esperar para ir a realizar las compras y empezar a cambia mi vida por una mas saludable.El capítulo que mas me gusto aparte de donde nos brindas los secretos para limpiarnos de las toxinas y el menu para los días siguientes, es el del HIPOTIROIDISMO, yo padecía de hipertiroidismo , me quemaron las glándulas y ahora tengo la HIPO, la información que lei fue bastante de ayuda ya que nunca ningun doctor ha sido tan claro conmigo al respecto. Ahora ya se que tengo solución, que puedo vencer esta enfermedad y vivir mejor.Gracias Ingrid, por tu gran ayuda , eres mi inspiración. Te sigo en facebook, tengo tu libro de jugos adelgazantes y tengo que decir que has hecho una gran diferencia para bien en mi vida.karlaglobal@hotmail.com

Aprendí mucho de este libro, me gusto todo su contenido , y fue muy fácil de leer ya que todo lo que se explica en el es muy interesante.

Me encanto el libro te da una explicación muy sencilla de como funcionan los alimentos en tu organismo , te da opciones , crear tu mismo menu. Despues de leer el libro estas mas conciente de la clase de alimentos que pones en tu boca.

Excelente motivadora es como tu entrenador personal de bolsillo, definitivamente para aquellas personas que realmente estÃn dispuestos a hacer el cambio.

La ayuda q necesitaba para aprender a comer mejor !!! Y saber q y q no comer a ciertas horas y pues no hay q dejar d comer para bajar d peso en este libro viene todo lo q necesitas saber para no

comer lo q no debes comer y te enseÃ a todo lo q puedes comer y no pasar hambre %.

esta bien , tiene varias recetas interesantes y me te da mucho animo para comenzar a cambiar el estilo de vida . Muchas ideas ya las conocemos bien , sobre todo los que luchamos con los quilitos extras hace mucho tiempo

Hi Ingrid. Le he recomendado a media humanidad femenina de mi entorno tu libro, recetas y consejos. I like itPD: Lo Ãnico es que a veces son un poco largo los vÃ-deos pero igual cool.Ãxitos!!!!!!!Jei xoxoxoxox

Me gusto mucho. Este libro se ha escrito de una manera clara y facil de entender. Aunque todos estos libros repiten hasta la saciedad la misma cosa, en este hay ciertas nuevas formas de comunicar lo que se ha dicho hasta la saciedad...Cambiar los habitos alimenticios, hacer ejercicio, consumir mas calorías de las que ingerimos, los carbohidratos buenos y los malos. la carne magra etc..Realmente te convence de que debes de ir a tu propio rescate y empezar la busqueda de tu nuevo yo o del yo que fuiste..Felicidades..

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

Al Rescate de tu Nuevo Yo: Consejos De Motivación Y Nutrición Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice for a healthy lifestyle change (Spanish Edition) Salud Por Los Alimentos / Healthy Foods (Nuevo Estilo De Vida / New Lifestyle) (Spanish Edition) MENOPAUSIA: ¿ ¿ 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 nº 13) (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition) El Programa Completo de Entrenamiento de Fuerza para Nadadores: Aumente su resistencia, velocidad, agilidad, y fortaleza, a través del entrenamiento ... y una nutrición apropiada (Spanish Edition) Marriage: How To Rescue Your Marriage: Proven Advice To Help Overcome Conflicts And Save Your Marriage Forever (Marriage Help, Marriage Advice, Overcome Conflicts, Marriage Book) Soy saludable. Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones / I Am Healthy (Spanish Edition) La Guía Completa de Vitaminas, Hierbas y Suplementos: Todo lo que Necesita Saber para Llevar una Vida Saludable (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - Libro 1: Desayunos, 10 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Spanish Edition) Adelgaza Para Siempre: Cómo Estar

Delgado, Fuerte y Saludable De Por Vida. (Spanish Edition) Vegetarian: 4-Week Vegetarian Nutrition Cookbook for Everyday Lifestyle - 39 Quick & Easy Vegetarian Meal Plans for Beginners (Healthy Low Carb Vegetarian Recipes for Diet and Lifestyle) EL SÃNDROME DE ESTOCOLMO: La increíble historia del secuestro de Jorge Born que obtuvo el rescate más alto de la historia moderna y que 23 años después se hicieron amigos y socios. (Spanish Edition) España amenazada: De cómo evitamos el rescate y la economía recuperó el crecimiento (Spanish Edition) One Hundred Years of Valor: Rescue Company 1 New York City Fire Department Rescue 1915-2015 Mezclas de sustratos para la producción de setas y hongos: Producción de setas y hongos para la alimentación sana y saludable a partir de diferentes mezclas de sustratos (Spanish Edition) 1,001 Heart Healthy Recipes: Quick, Delicious Recipes High in Fiber and Low in Sodium and Cholesterol That Keep You Committed to Your Healthy Lifestyle El plan Daniel: 40 días hacia una vida más saludable (The Daniel Plan) (Spanish Edition) Committed to Wellness, Fitness and a Healthy Lifestyle: How to Unleash Your Inner Motivation, Change Your Mindset and Transform Your Body Fast! Rhodie's Guide to Rescue Knots: 3rd Edition of Knots for the Rescue Service Coaching para una vida feliz: Coaching para una vida feliz (Spanish Edition)

[Dmca](#)