



Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Súltuple nº 1) (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

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

Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Súltuple nº 1) (Spanish Edition)

J. Norte

Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Súltuple nº 1) (Spanish Edition) J. Norte

¿Perder peso? ¿Ganar salud? ¿Energía?

Este libro no es una dieta; es un estilo de vida.

Claro, conciso y contundente. Orientado a la práctica. Veamos:

- Sin dietas milagro. Sólo alimentación saludable y sostenible.
- Sin efecto rebote, sin pérdida de masa muscular, sin deshidratación.
- Sin aburrirse. Una alimentación variada y con sabor.

Este libro se encarga de **romper dogmas** que llevan con nosotros demasiado tiempo, y no tiene pelos en la lengua a la hora de hablar de cómo ciertas industrias y fuerzas afectan a nuestra pirámide nutricional, desequilibrándola.

Además, realiza una revisión y consideración de distintas dietas famosas; la mediterránea, la británica, la americana, la italiana, y estilos de alimentación como la dieta paleolítica, la dieta primal o la dieta cetogénica, intentando reunir lo mejor de cada uno para generar un **estilo de vida óptimo**.

Está orientado a la **práctica**, ahorrándose información superflua e innecesaria. Al grano, sin paja, e intentando hacer lo más **ameno** posible un tema espeso como es la nutrición y la salud.

Así pues, este libro es particularmente recomendable para gente que quiera cambiar de vida, de alimentación, y llevar un estilo de vida **más saludable**, donde **pierdan peso** y **ganen energía** de forma natural, sostenible, y sobretodo; real.

La calidad de vida, y la esperanza de vida, está en tus manos.

Sobre el autor:

Jota Norte es el pseudónimo que utiliza en internet el creador y director de Meta Norte, una organización dedicada a la mejora personal y la calidad de vida de las personas insatisfechas con su salud, su trabajo, o su entorno social.

Graduado como **enfermero** con altas calificaciones, Jota actualmente vive en el centro de Liverpool, Inglaterra, donde trabaja atendiendo a pacientes críticos o inestables después de su paso por quirófano. En su tiempo libre cursa estudios universitarios de psicología y se documenta sobre las áreas clave a las que se dedica Meta Norte.

 [Descargar Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras d ...pdf](#)

 [Leer en línea Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución SÍxtuple nº 1) (Spanish Edition) J. Norte

Format: Kindle eBook

About the Author

Jota Norte es el pseudónimo que utiliza en internet el creador y director de Meta Norte, una organización dedicada a la mejora personal y la calidad de vida de las personas insatisfechas con su salud, su trabajo, o su entorno social. Graduado como enfermero con altas calificaciones, Jota actualmente vive en el centro de Liverpool, Inglaterra, donde trabaja atendiendo a pacientes críticos o inestables después de su paso por quirófano. En su tiempo libre cursa estudios universitarios de psicología y se documenta sobre las áreas clave a las que se dedica Meta Norte.

Download and Read Online Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución SÍxtuple nº 1) (Spanish Edition) J. Norte #B8IQON9M2F5

Leer Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Síxtuple nº 1) (Spanish Edition) by J. Norte para ebook en línea Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Síxtuple nº 1) (Spanish Edition) by J. Norte Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Síxtuple nº 1) (Spanish Edition) by J. Norte para leer en línea. Online Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Síxtuple nº 1) (Spanish Edition) by J. Norte ebook PDF descargar Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Síxtuple nº 1) (Spanish Edition) by J. Norte Doc Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Síxtuple nº 1) (Spanish Edition) by J. Norte Mobipocket Comida para Homo Sabiondo: Descubre las mentiras de la nutrición, escapa de las dietas y rejuvenece con una alimentación saludable (La Evolución Síxtuple nº 1) (Spanish Edition) by J. Norte EPub **B8IQON9M2F5B8IQON9M2F5B8IQON9M2F5**