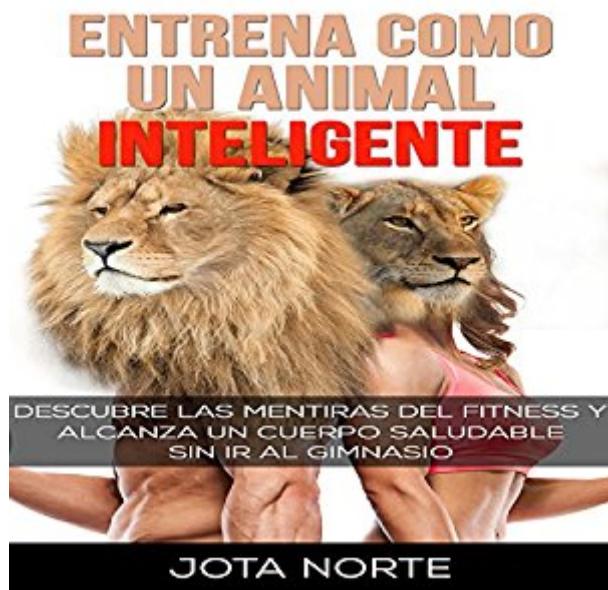


The book was found

Entrena Como Un Animal Inteligente: Descubre Las Mentiras Y Dogmas Del Fitness: Alcanza Un Cuerpo Atractivo Y Saludable De Forma Natural Y Sin Ir Al Gimnasio



Synopsis

¿Ganar músculo? ¿Perder peso? ¿Tener más vitalidad? Entonces, seas hombre o mujer, entrena "como un animal inteligente". ¿Pero, qué quiere decir esto? Veamos... - Libérate del gimnasio: Haz ejercicios corporales, naturales, y adaptados a ti. - Gana músculo real (siquieres): No se trata de tener un músculo grande, sino fuerte y funcional. - Pierde peso y gana salud: Trabaja de forma sostenible, escalable y sencilla. Porque sabemos que hacer ejercicio es complicado. Que el gimnasio a veces plantea muchos problemas, y que hay mucha información sobre qué ejercicios hacerlos, cómo hacerlos, y qué "nutrición deportiva" deberíamos llevar. Por todo eso, y más, hemos querido hablar un poco en claro. Claro, Conciso y Contundente, para ser más precisos. Orientado a la práctica, y explicado de forma amena y sencilla, para todos los públicos. La "calistenia" o entrenamiento corporal nunca ha sido tan fácil. ¿Sobre el autor? Jota Norte es el pseudónimo que utiliza en Internet el creador de Meta Norte, una organización dedicada ayudar a las personas que quieren mejorar su salud, trabajo y entorno social. Graduado en enfermería, trabaja en Liverpool, Inglaterra, con pacientes inestables o críticos que salen de quirófano. En su tiempo libre cursa estudios universitarios de Psicología y estudia cuanto puede sobre salud, nutrición, ejercicio y deporte, superación personal, finanzas y psicología. Please note: This audiobook is in Spanish.

Book Information

Audible Audio Edition

Listening Length: 55 minutes

Program Type: Audiobook

Version: Unabridged

Publisher: Meta Norte

Audible.com Release Date: July 27, 2016

Language: Spanish

ASIN: B01J4H0DCY

Best Sellers Rank: #153 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física #228 in Books > Audible Audiobooks > Health, Mind & Body > Exercise & Fitness #398 in Books > Libros en español > Deportes

Customer Reviews

Una buena guía para iniciarnos en el mundo de una vida saludable, nos enseña a que podemos

hacer ejercicio por nuestra cuenta, con cosas que tenemos al alcance de nuestras manos sin tener que ir al Gimnasio y nos invita a emprender ese camino que a veces nos cuesta tanto trabajo empezar.

ComenzÃ con una pregunta muy importante âœÂ¿Para quÃ© quiero estar fuerte?â • âœBajar de peso consta de 80% dieta y 20% ejercicioâ • lo que denota que el autor se interesa por la verdadera meta del lector, no hace promesas falsas para atraer clientes. Muestra cÃ mo empezar con ejercicios bÃjsicos y que puedes hacer en casa y como aumentar su dificultad gradualmente, algo muy Ãºtil que considerar antes inscribirte en un gym. Explica cÃ mo realizar lagartijas, dominadas, abdominales, cardio, consejos bÃjsicos de nutriciÃ n y la importancia del sueÃ o. Se puede haber complementado con mÃjs variedad de ejercicios. Recomendado para personas principiantes que quieran empezar una vida mÃjs sana ya, sin rutinas complicadas; y con instrucciones que les ayudaran a construir los pilares primordiales para un cuerpo en forma.

Me quedo sorprendida de la practicidad que rodea el libro y la descomplicacion que el autor pone para no complicarnos si no disponemos de maquinas o una membresia en un gimnasio. Ademas el libro no solo habla de ejercicios, habla tambien del tipo de alimentacion recomendable para cada periodo y de lo importante que es mantener correctos habitos de sueÃ o y tranquilidad. Es para mi un libro sencillo de leer, redactado con gracia, con consejos praticos y muy ameno. Tiene sus capsulas de motivaciÃ n y siempre habla de las ventajas de tales o cuales ejercicios.

Excelentes consejos para iniciar rutinas estables de ejercicios para tu propio desarrollo, resaltando la importancia de un bienestar fÃ-sico que sin duda deriva en cosas positivas para otros distintos aspectos en la vida. De forma prÃjctica las diferentes opciones que podemos tener para ejercitarnos fÃ-sicamente sin tener a disposiciÃ n grandes maquinarias. Muy bueno y recomendado para iniciadores en entrenamiento personal.

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

Entrena como un Animal Inteligente: Descubre las mentiras y dogmas del fitness: Alcanza un cuerpo atractivo y saludable de forma natural y sin ir al gimnasio Lenguaje Corporal: CÃfÂmo detectar mentiras y engaÃfÂos a travÃfÂos del lenguaje corporal y ser un detector de mentiras humano: GuÃfÂa para detectar mentiras utilizando el lenguaje no verbal (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)

The Sin Trilogy Bundle: A Necessary Sin, The Next Sin, One Last Sin Sistema de TrÃfÃjico Web Perpetuo: Descubre como generar trÃfÃjico hacia tus sitios web de forma constante y ganar dinero en el proceso (Spanish Edition) Soy saludable. Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones / I Am Healthy (Spanish Edition) MusculaciÃfÂn sin aparatos: TÃfÂº eres tu propio gimnasio (Deportes nÃº 27) (Spanish Edition) La evoluciÃfÂn del universo, de la vida y del hombre: Ãlbum El hombre, compuesto de cuerpo fÃfÂsico material, cuerpo energÃfÂtico o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition) Comer sin miedo: Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentaciÃfÂn en el siglo XXI (Spanish Edition) 50 RECETAS VEGANAS Para el DESAYUNO: Empiece Su DÃa de Forma 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) El cuerpo humano, forma y funciÃfÂn: Fundamentos de anatomÃfÂa y fisiologÃfÂa (Spanish Edition) CÃfÂmo adelgazar comiendo: Descubre cÃfÂmo bajar de peso sin dejar de comer (Spanish Edition) Los 100 mejores juegos de ingenio (ediciÃfÂn espaÃfÂola): Entrena tu cerebro para los negocios y la vida (Spanish Edition) Pilates and Bodyweight Exercises: 2-in-1 Fitness Box Set: Shred Fat, Look Great (Pilates Exercises, Bodyweight Exercises, Fitness Program, HIIT Program, ... Muscle Building, Lean Body, Total Fitness) TÃfÂjicamente TAMBIÃfÂN PUEDES SER BUDISTA: Descubre las claves del budismo (Spanish Edition) Pan Sin Gluten: Las Mejores Recetas Para Elaborar Los Panes MÃfÂjs Deliciosos Con Cereales Saludables Sin Gluten (Spanish Edition) La enzima prodigiosa: Una forma de vida sin enfermar (Spanish Edition) TU CASA SALUDABLE: 1- Como lograr que tu hogar sea confortable (Spanish Edition) El CafÃfÂ Verde - Ãlbum Una garantÃfÂa para perder peso?: Como perder peso rÃfÂpidamente y de manera saludable con el cafÃfÂ verde. (Spanish Edition)

[Dmca](#)