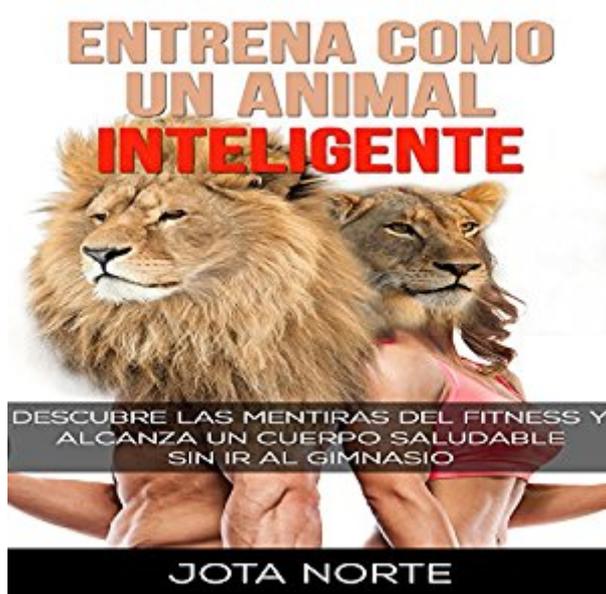


The book was found

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 (si quieres): 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 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 a ayudar a las personas que quieren mejorar su salud, trabajo y entorno social. Graduado en enfermería, trabaja en Liverpool, Inglaterra, con pacientes inestables o crónicos 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 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.

Comenzó con una pregunta muy importante ¿Para qué quiero estar fuerte? • Bajar de peso consta de 80% dieta y 20% ejercicio • lo que denota que el autor se interesa por la verdadera meta del lector, no hace promesas falsas para atraer clientes. Muestra cómo empezar con ejercicios básicos y que puedes hacer en casa y como aumentar su dificultad gradualmente, algo muy útil que considerar antes inscribirte en un gym. Explica cómo realizar lagartijas, dominadas, abdominales, cardio, consejos básicos de nutrición y la importancia del sueño. Se puede haber complementado con más variedad de ejercicios. Recomendado para personas principiantes que quieran empezar una vida más 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 descomplicación que el autor pone para no complicarnos si no disponemos de máquinas o una membresía en un gimnasio. Además el libro no solo habla de ejercicios, habla también del tipo de alimentación recomendable para cada periodo y de lo importante que es mantener correctos hábitos de sueño y tranquilidad. Es para mí un libro sencillo de leer, redactado con gracia, con consejos prácticos y muy ameno. Tiene sus capsulas de motivación 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 físico que sin duda deriva en cosas positivas para otros distintos aspectos en la vida. De forma práctica las diferentes opciones que podemos tener para ejercitarnos físicamente sin tener a disposición 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: Cómo detectar mentiras y engaños a través del lenguaje corporal y ser un detector de mentiras humano: Guía 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 Tráfico Web Perpetuo: Descubre como generar tráfico 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) Musculación sin aparatos: Tú eres tu propio gimnasio (Deportes nº 27) (Spanish Edition) La evolución del universo, de la vida y del hombre: ¿El hombre, compuesto de cuerpo físico-material, cuerpo energético o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition) Comer sin miedo: Mitos, falacias y mentiras sobre la alimentación en el siglo XXI (Spanish Edition) 50 RECETAS VEGANAS Para el DESAYUNO: Empiece Su Día 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 función: Fundamentos de anatomía y fisiología (Spanish Edition) Cómo adelgazar comiendo: Descubre cómo bajar de peso sin dejar de comer (Spanish Edition) Los 100 mejores juegos de ingenio (edición española): 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) TAMBIÉN PUEDES SER BUDISTA: Descubre las claves del budismo (Spanish Edition) Pan Sin Gluten: Las Mejores Recetas Para Elaborar Los Panes Más Deliciosos Con Cereales Saludables Sin Gluten (Spanish Edition) La enzima prodigiosa: Una forma de vida sin enfermar (Spanish Edition) TU CASA SALUDABLE: ¿Cómo lograr que tu hogar sea confortable (Spanish Edition) El Café Verde - ¿Una garantía para perder peso?: Como perder peso rápidamente y de manera saludable con el café verde. (Spanish Edition)

[Dmca](#)