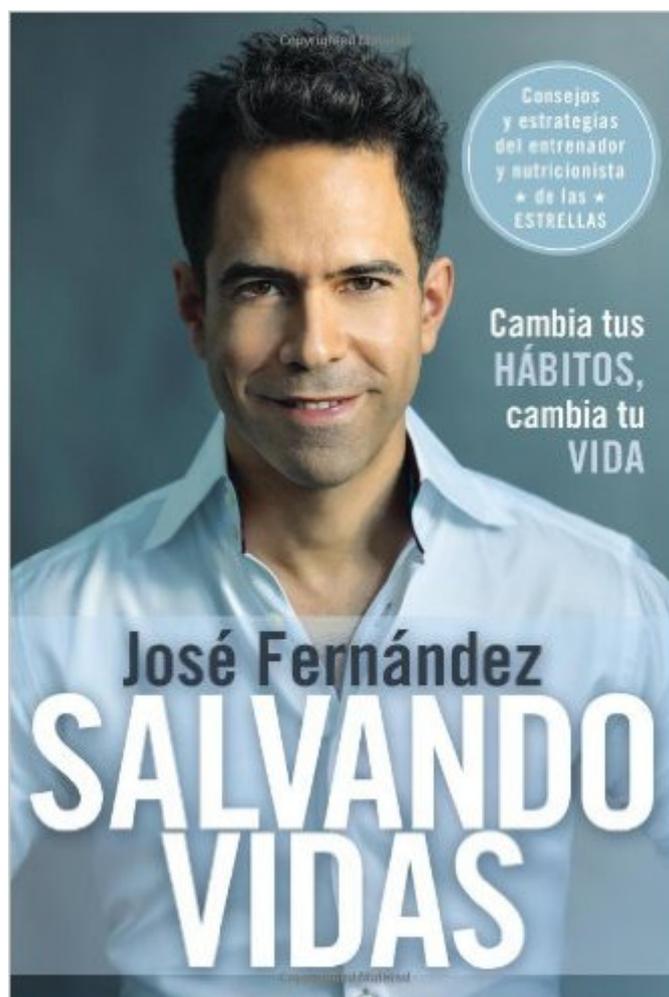


The book was found

# Salvando Vidas: Cambia Tus Hábitos, Cambia Tu Vida (Spanish Edition)



## Synopsis

Descubre los pasos hacia una vida saludable y consigue el cuerpo de tus sueños! TODOS PODEMOS LLEVAR UNA VIDA SANA Y LOGRAR LOS CUERPOS QUE SIEMPRE soñamos, pero muchas veces ponemos excusas, como la genética o la falta de tiempo. En Salvando vidas, el entrenador de las estrellas, José Fernández, comparte el fruto de sus esfuerzos para combatir el sobrepeso, enfatizando que no hay pretexto que valga: llega la hora de emprender el camino hacia una vida saludable y un cuerpo increíble. José Fernández vuelca toda su experiencia en estas páginas para compartir sus conocimientos mediante:

- Consejos prácticos y fáciles sobre la nutrición.
- Una rutina de alimentación saludable.
- Programas de ejercicios específicamente diseñados para hombres y para mujeres.

Con el entrenador de las estrellas como guía, llegarás al cambio deseado con hábitos duraderos que te brindarán una vida balanceada y sana. El cuerpo que siempre soñaste está al alcance de tus manos!

"José Fernández ¡ojalá todos puedan disfrutar de tus destrezas para que sepan que se puede hacer ejercicios, aprender a comer bien y divertirse a la vez".

• ADAMARI LÓPEZ, actriz, presentadora y autora de Viviendo "José me ayudó a conseguir motivación interior para lograr transformar mi cuerpo con nutrición y ejercicios. Es un maestro de la persuasión y el fitness".

• ISMAEL CALA, presentador de CNN en Español y autor de CALA Contigo: El poder de escuchar

## Book Information

Series: Salvando vidas: Cambia tus hábitos, cambia tu vida

Paperback: 224 pages

Publisher: C.A. Press; 1 edition (May 22, 2013)

Language: Spanish

ISBN-10: 0142424722

ISBN-13: 978-0142424728

Product Dimensions: 6 x 0.6 x 9 inches

Shipping Weight: 8.8 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.3 out of 5 stars See all reviews (244 customer reviews)

Best Sellers Rank: #113,435 in Books (See Top 100 in Books) #21 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #21 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición #391 in Books > Libros en español > No-Ficción

## Customer Reviews

Compre el libro por la gran expectativa en redes sociales y en medios como tv. Coloco 3 estrellas, porque quede con muchas dudas, pensé que iba a encontrar más tips que me ayudaran a controlar la ansiedad, a mantenerme en forma, a no pecar en momentos en que el hambre ataca. Espero una segunda parte para complementar el primero, también espero que esta segunda parte no tenga tantos testimonios de gente famosa, sino de gente normal, gente quien debe preparar sus alimentos, comer en la calle si el tiempo no deja, no tiene como pagar un gym, no cuenta con recursos para comprar una proteína de 44 dólares y sin embargo, logran cambios con perseverancia y sacrificio.

No dice nada nuevo y solo esta lleno de paja de "relleno". Solo dedica un par de paginas a una semana del plan que propone y dos recetas para desayuno, comida y cena. No tires tu dinero. No explica nada de como, por que o como funciona y lo mas importante: como seguir el plan. No hay una tabla, un diagrama, o follow up. Te quiere vender el tiempo de un entrenador si quieres tener el cuerpo de uno de sus "clientes". Hay mas informacion en sus programas de radio y TV. Buscalo en youtube y ahorrate \$10.00

El libro me ha educado mucho acerca de la manera en que debo comer y nutrirme al mismo tiempo. Estoy aprendiendo mucho y ya he perdido 5 libras en dos semanas. Me siento mucho mas liviana y estoy muy contenta. Recomiendo este libro.

Considero que tiene buenos tips para cambiar malos hábitos en la alimentación, pero la verdad con el título del libro tenía otro tipo de expectativa con respecto a su contenido, esperaba algo más estructurado o más fundamentado, después de leerlo pienso que es un libro comercial por los testimonios de los famosos.

Tienes muchos testimonios, probablemente 1/3 del libro...es claro en algunas cosas, pero muy genérico en otras...tal vez está dirigido a personas sin previo conocimiento en nutrición y ejercicio, sin embargo, para los que algo conocemos no hace substancial diferencia

Realmente cambia vidas con una serie de consejos de salud y motivate a tener un nuevo sano estilo de vida

Este libro es una ayuda para todas las persona estás o no con sobrepeso! Gracias por salvar mi

vida y la de mi hija

muy buen libro par TODOS AQUELLOS K ESTAN DISPUESTOS A HACER UN CAMBIO DE HABITO DE ALIMENTACION EN SUS VIDAS.

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

Salvando vidas: Cambia tus hábitos, cambia tu vida (Spanish Edition) CÓMO AHORRAR Y GESTIONAR TUS AHORROS: Aprende a invertir tus ahorros y trucos de internet para ahorrar y aumentar tus ingresos (Spanish Edition) 23 Habititos inteligentes para tus finanzas personales: Consejos para mejorar tu relacion con el dinero (Spanish Edition) VOLVERÍA PARA MATARLA: IMPACTANTE BEST SELLER, CAMBIA TU MANERA DE VER LA VIDA, LA RESPUESTA ESTA DENTRO DE TI, BASADO EN UNA HISTORIA REAL, FINAL IMPREDECIBLE. (Spanish Edition) Cambia de hábitos (Colección Vital): Recupera tu salud, alimenta tu vida (Spanish Edition) Los Inmucitos y el trasplante: Donar un órgano para salvar una vida (Inmunología Divertida para Salvar Vidas n  10) (Spanish Edition) El poder de los habitos (Spanish Edition) Los 7 habitos de la gente altamente efectiva. Edición conmemorativa 25 aniversario (Spanish Edition) Los 7 habitos de la gente altamente efectiva (Spanish Edition) Ocho decisiones sanadoras (Life's Healing Choices): Liberese de sus heridas, complejos, y habitos (Spanish Edition) Los 7 Habititos de la Gente Altamente Efectiva [The 7 Habits of Highly Effective People] Los 7 Habititos de la Gente Altamente Efectiva Aprendiendo a amar.: Cuando tu cambias, todo cambia. (Spanish Edition) Cambia de hábitos (Change Your Habits) (Spanish Edition) Segunda Oportunidad: Reinventa tus finanzas y tu vida (Spanish Edition) 7 Pasos para educar hijos felices - Principios que acompa n a tus hijos para toda la vida (Spanish Edition) CÓMO VENCER MIS PROPIAS DEBILIDADES: Es posible cambiar tu vida y alcanzar tus metas (Spanish Edition) Dios está en Control: Descubre cómo librarte de tus temores y disfrutar la paz de Dios (Vida Cristiana) (Spanish Edition) Imanes Médicos: Cómo Salvar Vidas y Millones de Dólares en el Cuidado de la Salud: El por qué su seguro médico deberá a pagar por el Biomagnetismo Médico (Spanish Edition) Las Las cuatro vidas de Steve Jobs (1955-2011) (Viva) (Spanish Edition)

[Dmca](#)