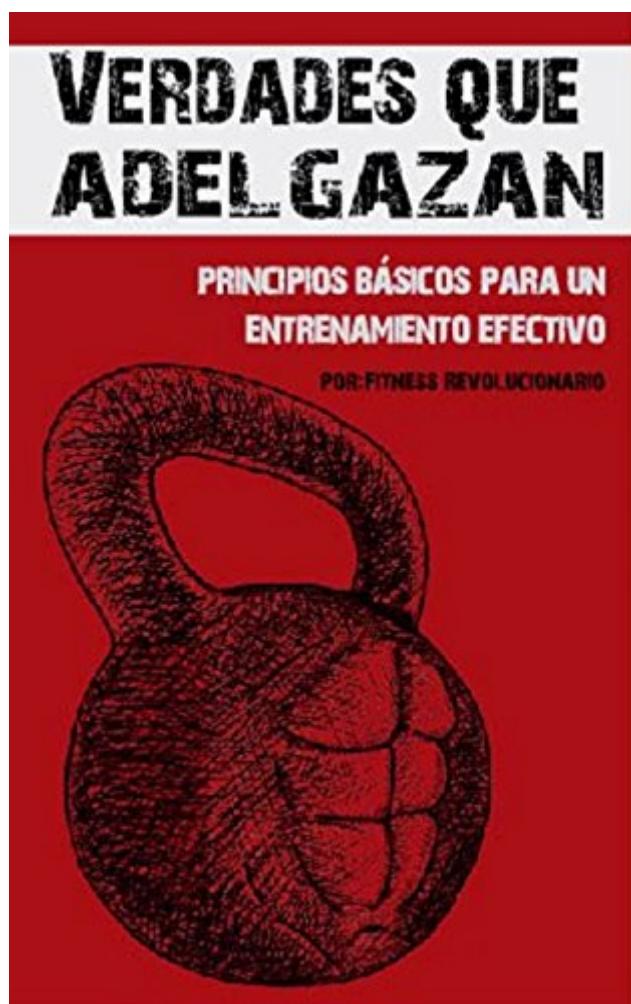


The book was found

# **Verdades Que Adelgazan: 10 Principios BÁisicos Para Un Entrenamiento Efectivo (Spanish Edition)**



## **Synopsis**

En el libro «Mentiras que Engordan» • revisamos algunos de los mitos más comunes en el Ámbito de la nutrición. Este nuevo libro, «Verdades que Adelgazan», pretende establecer principios generales del entrenamiento. Resume aspectos relevantes para lograr resultados, que muchas veces son olvidados o mal entendidos, tanto por la población general como por muchos profesionales del deporte. Los grandes principios son los siguientes:

1. Busca un fitness global, no especializado
2. Entrena para la vida, no para quemar calorías
3. Combina programación y aleatoriedad
4. Combina alta intensidad y baja intensidad
5. La fuerza es una cualidad fundamental
6. Primero muévete bien, después muévete mucho
7. Los abdominales son más que el 6-pack
8. El mundo es tu gimnasio
9. Nutre tu cuerpo para optimizar el rendimiento
10. Usa tu mente para mejorar tu cuerpo

## **Book Information**

File Size: 4532 KB

Print Length: 349 pages

Simultaneous Device Usage: Unlimited

Publication Date: January 13, 2017

Sold by: Digital Services LLC

Language: Spanish

ASIN: B01N22P744

Word Wise: Not Enabled

Lending: Not Enabled

Screen Reader: Supported

Enhanced Typesetting: Enabled

Best Sellers Rank: #117,022 Paid in Kindle Store (See Top 100 Paid in Kindle Store) #11 in Kindle Store > Kindle eBooks > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Aerobics #26 in Books > Health, Fitness & Dieting > Exercise & Fitness > Aerobics #44 in Kindle Store > Kindle eBooks > Foreign Languages > Spanish > Salud y Familia

## **Customer Reviews**

Libro corto, bien organizado muy muy informativo. De lo mejor que hay publicado sobre nutrición y deporte. ¡Sigan a este autor en su blog! ¡Buenísimo!

Buenísimo libro, sumamente claro, recomendado para toda persona interesada en mejorar su

salud y rendimiento fisiológico/deportivo. Ahora a probar los programas!

Un buen punto de partida para todo aquel ser humano que se precie de serlo, una introducción al cambio en tu vida

Me ha gustado el tipo de redacción y que todo se basa en hechos científicos, además de basarse en la evolución.

Excelente, Muy bien organizado. Practico para entender los conceptos.

Excelente Marcos!!

Faltaba este complemento. Gracias Marcos!

excelente !

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

Verdades que Adelgazan: 10 Principios Básicos para un Entrenamiento Efectivo (Spanish Edition)  
Consejos para el Noviazgo Cristiano: Principios Básicos para un Noviazgo con Propósito (Spanish Edition)  
Verdades que liberan: Estudio de la Carta a los Romanos (Spanish Edition)  
La transformación total de su dinero: Un plan efectivo para alcanzar bienestar económico (Spanish Edition)  
"Salvo que me muera antes": El día en que murió Kirchner. La noche que nació el cristianismo (Spanish Edition)  
Promesas de Dios para Colorear: Medita en verdades básicas mientras expresas tu creatividad (Spanish Edition)  
Liderazgo, principios de oro: Las lecciones que he aprendido de una vida de liderazgo (Spanish Edition)  
South Beach Diet Guía para principiantes y libro de cocina: El plan de dieta infalible para finalmente perder peso que no puede y no fallar (South Beach Diet - Spanish Edition)  
Las claves para dominar el SEO: Todo lo que has de saber para posicionar una web en Google (Marketing Online nº 3) (Spanish Edition)  
La limpieza cetogénica de 10 días: El metabolismo que su cuerpo necesita para quemar grasas (dieta keto, dieta rica en grasas, dieta cetogénica para la ... de grasa, cetogénica) (Spanish Edition)  
Nacidos para Alentar a Otros: El escriba: Caleb... uno de los cinco hombres que silenciosamente cambiaron la eternidad (Nacidos para Alentar a Otros Series) (Spanish Edition)  
Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nº 1) (Spanish Edition)  
Alivio De Parrocos O Piñáticas Familiares Adecuadas Para Los

Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃ or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 1... (Spanish Edition) Alivio De Parrocos O PIÃjicas Familiares Adecuadas Para Los Pueblos: Dos Para Cada Dominica, Y Ademas Para Todos Los Misterios Del SeÃ or, Festividades ... De Guardarlas, Volume 2 (Spanish Edition) Recetas Para Activar el Metabolismo y Para Bajar de Peso sin Hacer Dieta: Descubra los Mejores Tips Para Activar el Metabolismo y Pierda Peso sin Pasar Hambre Ahora (Spanish Edition) Autismo: Explicado Para Principiantes - Tratamiento definitivo para el autism y guÃ- a de recuperaciÃ n (TÃ©cnicas disponibles de prevenciÃ n y detecciÃ n para superar el autismo nÃº 1) (Spanish Edition) Planifica Tus Pedaladas BTT - Entrenamiento Ciclista: Mountain Bike (Spanish Edition) Futbol / Soccer: TÃ©cnica Del Futbol. El Abc Del Entrenamiento Juvenil / Soccer Techniques, The ABC of the Juvenile Entertainment (Spanish Edition) Que pasa en mi cuerpo? Libro para muchachas: La guÃ- a de mayor venta sobre el desarrollo escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?) Que pasa en mi cuerpo? El libro para muchachos: La guÃ- a de mayor venta sobre el desarrollo, escrita para adolescentes y preadolescentes (What's Happening to My Body?)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)