



Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition)

By José Fernandez

Download now

Read Online ➔

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez

¿Sueñas con bajar de peso y transformar tu cuerpo? ¿Quieres aprender a comer más sano? ¿Pero simplemente no sabes por dónde empezar? ¡Deja de sufrir!

En *Reta tu vida*, José Fernández, autor bestseller de *Salvando vidas*, te invita a retarte como nunca antes lo has hecho, para transformar tu vida y adoptar por fin un estilo de vida saludable que no sólo te permitirá perder peso, sino que te enseñará a cuidar de tu cuerpo y tu alma de aquí en adelante y por el resto de tu vida.

Con el carisma y el humor que lo caracteriza, José Fernández, entrenador de las estrellas, comparte aquí retos para:

- Decir adiós a la celulitis ¡de una vez por todas!
- Conseguir un abdomen plano
- Llevar a toda tu familia hacia una alimentación más saludable.

Con fabulosos *tips* Instagram y menús detallados que contienen deliciosas recetas saludables que te harán olvidar que estás a dieta, *Reta tu vida* es el libro que te ofrecerá la inspiración y la información que necesitarás para cambiar tus hábitos y transformar tu cuerpo sin tener que sacrificar las cosas que más te gustan. Porque como dice el mismo José: “No es dejar de comer, ¡es aprender a comer!”.

↓ [Download Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a ...pdf](#)

📖 [Read Online Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender ...pdf](#)

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition)

By José Fernandez

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez

**¿Sueñas con bajar de peso y transformar tu cuerpo? ¿Quieres aprender a comer más sano? ¿Pero simplemente no sabes por dónde empezar?
¡Deja de sufrir!**

En *Reta tu vida*, José Fernández, autor bestseller de *Salvando vidas*, te invita a retarte como nunca antes lo has hecho, para transformar tu vida y adoptar por fin un estilo de vida saludable que no sólo te permitirá perder peso, sino que te enseñará a cuidar de tu cuerpo y tu alma de aquí en adelante y por el resto de tu vida.

Con el carisma y el humor que lo caracteriza, José Fernández, entrenador de las estrellas, comparte aquí retos para:

- Decir adiós a la celulitis ¡de una vez por todas!
- Conseguir un abdomen plano
- Llevar a toda tu familia hacia una alimentación más saludable.

Con fabulosos *tips* Instagram y menús detallados que contienen deliciosas recetas saludables que te harán olvidar que estás a dieta, *Reta tu vida* es el libro que te ofrecerá la inspiración y la información que necesitarás para cambiar tus hábitos y transformar tu cuerpo sin tener que sacrificar las cosas que más te gustan. Porque como dice el mismo José: “No es dejar de comer, ¡es aprender a comer!”.

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez
Bibliography

- Sales Rank: #65666 in Books
- Brand: Celebra
- Published on: 2015-08-18
- Released on: 2015-08-18
- Original language: Spanish
- Number of items: 1
- Dimensions: 9.00" h x .80" w x 6.00" l, 1.00 pounds
- Binding: Paperback
- 240 pages

 [Download Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a ...pdf](#)

 [Read Online Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender ...pdf](#)

Download and Read Free Online Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez

Editorial Review

Review

“El libro que tienes en tus manos te puede llevar al próximo nivel de excelencia en tu vida. A los seres humanos nos gustan los retos. *Reta tu vida* es quizás el mejor regalo que le podrás dar a tu cuerpo, tu mente y tu espíritu”. —Ismael Cala, presentador de CNN en Español y autor de *CALA contigo: El poder de escuchar*

About the Author

José Fernandez es un nutricionista del deporte certificado por la Asociación de Fitness Internacional, entrenador personal de las estrellas y columnista para *People en Español*. José fue colaborador de nutrición en *Despierta América* y *Nuestra Belleza Latina*. Actualmente vive en Miami, donde forma parte del programa matutino *Un Nuevo Día* de Telemundo, y es creador de la muy exitosa NuSazón, una línea de adobos 100% libres de sodio.

Excerpt. © Reprinted by permission. All rights reserved.

Celebra

Publicado por Penguin Group

Penguin Group (USA) LLC, 375 Hudson Street,

Nueva York, Nueva York 10014

Estados Unidos | Canadá | Reino Unido | Irlanda | Australia | Nueva Zelanda | India | Sudáfrica | China

penguin.com

Una compañía Penguin Random House

Primera edición: Celebra, una división de Penguin Group (USA) LLC

Copyright © José Fernández, 2015

Penguin respalda los derechos de autor. Los derechos de autor impulsan la creatividad, fomentan voces diversas, promueven la libertad de expresión y crean una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes de derechos de autor al no reproducir, escanear o distribuir parte alguna de este libro en cualquier forma y sin autorización. Así, usted respalda a los autores y permite que Penguin continúe publicando libros para todos los lectores.

CELEBRA y su logotipo son marcas registradas de Penguin Group (USA) LLC.

ISBN: 978-0-698-18501-2

NOTA DEL EDITOR:

Se ha hecho todo lo posible para que la información contenida en este libro sea completa y exacta. Sin

embargo, ni el editor ni el autor se dedican a prestar asesoría o servicios profesionales para el lector individual. Las ideas, los procedimientos y las sugerencias contenidas en este libro no intentan ser un sustituto para la consulta con su médico. Todas las cuestiones relativas a su salud requieren supervisión médica. Ni el autor ni el editor serán sujetos o responsables de cualquier pérdida o daño supuestamente derivados de cualquier información o sugerencia en este libro. Las opiniones expresadas en este libro representan las opiniones personales de sus autores y no de la editorial

Las recetas de este libro deben ser preparadas tal como están escritas. El editor no se hace responsable de problemas alérgicos o de salud que usted pueda tener y que puedan requerir de supervisión médica. El editor no es responsable de ninguna reacción adversa a las recetas contenidas en este libro.

ÍNDICE

Gracias a Dios por usarme como herramienta para SALVAR VIDAS.

A mi familia por su amor incondicional y paciencia.

PRÓLOGO

por Ismael Cala

EL LIBRO QUE tienes en tus manos te puede llevar al próximo nivel de excelencia en tu vida. A los seres humanos nos gustan los retos. *Reta tu vida* es quizás el mejor regalo que le podrás dar a tu cuerpo, tu mente y tu espíritu. En lo personal, conocí a José Fernández por referencia de un amigo, y esa persona me aseguró que José sería el nutricionista y entrenador para acabar con mi “excusitis aguda”, esa enfermedad con la que muchos nos convertimos en parásitos de nuestra propia inercia. Estaba cuesta arriba subiendo en peso corporal, grasa, colesterol malo y la cintura ganando pulgadas al galope. No me sentía bien físicamente ni emocionalmente. Estaba estancado y sentía que la nutrición y los ejercicios eran mis puntos débiles. Siempre he sido un gladiador y me encanta retar a mi fuerza de voluntad, pero en esta área me iba muy mal. José enseguida me hizo entender que somos lo que nos ponemos en la boca. Fue realmente un *coach* de vida que no solo me dictaba una dieta a seguir y mi rutina cada día para volver a sentir que era una persona físicamente saludable. Hoy, escribiendo este prólogo, vuelvo a caer en cuenta de que si el vivir saludablemente no lo tomamos como estilo de vida permanente, estamos destinados a la frustrante sensación de avance y luego marcha atrás perdiendo lo ganado. Un reto es bueno y necesario para desaprender malos hábitos y aprender nuevos. Justo igual me pasó con la meditación. No creía ser capaz de meditar. Un reto de 21 días con el maestro Deepak Chopra me ayudó a instaurar el hábito y hoy ya puedo guiar a otros junto a Deepak a meditar en español. Un reto: si crees en tu palabra y tu fuerza, es un pacto de compromiso. Asúmelo.

José ha escrito un segundo libro que tiene una misión similar a su primer trabajo, *Salvando vidas*. Realmente, leyendo el manuscrito en esa manera tan coloquial, personal de José de conectar con su público, siento como si estuviera enfrente mío dándome su conocimiento y alertándome de lo que debemos hacer para sentirnos plenos, felices, orgullosos de nuestro esfuerzo.

Aquí la promesa es que una vez más, todo lo que leas en estas páginas no se quede como referencia estéril en tu cerebro. Si tienes este libro en tus manos, sácale el jugo a su sabiduría. Úsalo como manual de vida. Algo sé por seguro. El libro, por estar en tu mesa de noche no hará por ti lo que mereces, deseas y esperas de tu

vida. Eres tú quien tiene la capacidad de poner en movimiento el plan de acción que José nos comparte y que a tanta gente ha ayudado, soy uno de sus fans, alumnos y amigos. Tú eres el único que puede asumir y ganar el reto de tu vida.

Haz un reto contigo de que serás un hogar de emociones positivas, de que tomarás esta información como fuente de cambio y energía.

Felicidades, José, por hacer que estas páginas tengan tu voz en tres dimensiones: cuerpo, mente, alma. Felicidades a ti que me lees. Inviertes en tu desarrollo personal. La mejor inversión que un ser humano puede hacer en busca de su éxito, bienestar y excelencia. Déjate llevar. Reta tu vida con la seguridad en la victoria.

INTRODUCCIÓN

EL CAMINO CONTINÚA... llevar una vida saludable “no es una moda”, debe ser un hábito como lo es lavarse los dientes o bañarse.

Todo lo que entra por tu boca tiene un efecto que se verá reflejado en tu salud, en tu peso, en la forma de tu cuerpo y hasta en tu estado de ánimo.

Así como cuando vamos de compras somos selectivos —no me digan que compren lo primero que se les atraviesa—, nos tomamos el tiempo hasta estar seguros y satisfechos con lo que queremos o buscamos, de la misma forma y con más cuidado aún, debemos escoger y seleccionar qué comemos.

No podemos actuar como animalitos que quieren calmar una necesidad. Comemos salud o enfermedad.

¿Por qué empezamos a cuidarnos cuando estamos de enfermedades hasta el cuello?

¿Tú por qué crees que las enfermedades afloran desde los 45 años en adelante y en algunos casos mucho antes?

La respuesta es sencilla: ¡Porque llevas toda tu vida comiendo mal!

El cuerpo es una máquina que además de perfecta es agradecida, pero llega un momento en que dice ¡no más!, ¡me cansé! ¿Y qué sucede? Aparecen la presión alta, triglicéridos, colesterol y el resto de enfermedades que ya sabes.

Alimentarse mal no es cuestión de estar gordo o flaco, es que no nos damos cuenta que cogemos nuestro cuerpo como si fuera un “zafacón” (así le decimos a la cesta de la basura en Puerto Rico).

Tienes el poder de decidir, de escoger, de vivir tu vida como debe ser.

Este libro ha sido el producto de mucho trabajo, investigación y sobre todo, experiencia. Todos los libros se hacen a varias manos pero en este punto no puedo dejar de mencionar a la persona que estuvo en todo el proceso de escribir conmigo; una de las cosas que yo siempre trato de ser es agradecido, por eso me tomo estas líneas para exaltar a quien más que la editora de este libro es mi hermana, amiga y sigue trabajando a mi lado desde hace más de 7 años: Anny Chavarria Betancourt, mejor conocida en el mundo del Instagram como @annychavarria, síganla para que llegue a su primer millón, jajaja. De verdad, gracias por tomar mi conocimiento y mis palabras que literalmente son escritas como hablo —por ejemplo, escribiría *vegetale*

velde, a lo boricua— y darles sentido para que la gente tenga una lectura deliciosa. Gracias por creer en mi trabajo, por cuidar cada punto, coma o acento de mi carrera y sobre todo la de cada vida que salvamos. También, apoyándonos para que esta publicación fuera una realidad tuvimos el privilegio de contar con el conocimiento de la nutricionista Isabel Molero, su Instagram es @isamolero. Tu aporte fue fundamental, ¡gracias Isa!

Ahora, antes de pasar al primer capítulo, un comentario: yo soy de la generación X, a mí me tocó el teléfono de disco —el que solo tenía un sonido y era ring, ring—, ¡eso sí!, en una casa de cuatro pisos se escuchaba en cualquier rincón. Ya con la tecnología más avanzada siguió el biper, luego cuando el celular se empezó a hacer popular y eran unos aparatos gigantes, pero era un verdadero lujo tener uno... Si en ese tiempo me hubieran dicho que en un celular iba a poder enviar mensajes de texto a cualquier lugar del mundo, que navegaría en Internet, que tendría GPS, que existiría la vídeo llamada, me hubiera reído y le habría dicho a esa persona que buscara a Spielberg para que hicieran una película juntos.

Ahora, me lleno de orgullo al vivir este presente lleno de posibilidades; siento la gran fortuna de tener acceso a tecnología, a plataformas virtuales y a redes sociales que pueden llegar a ser herramientas educativas si se saben aprovechar.

Hoy en día yo también hago parte del ciberespacio y me presento: mucho gusto, soy @entrenadorjose en Twitter e Instagram y a través de ese enlace me encuentras a cualquier hora. Allí sabrás un poco más de mí, de lo que hago en el día a día y sobre todo tendrás una serie de información que te brindo para ayudar a mejorar tu calidad de vida y que complementa todo lo que encontrarás en este libro. De hecho, a lo largo del libro encontrarás mis “Tips Instagram”, que son algunos de los *instagrams* más populares que he publicado en los últimos años. Estos tips contienen mucha información que complementa lo que explico en el texto.

Si bien aquí proporciono muchísima información, el contacto del Instagram nos permite estar más cerca, resolver tus dudas, aclarar inquietudes y sobre todo retroalimentarnos de lo que más necesitas y de lo que yo con mi conocimiento como entrenador y nutricionista, puedo aportar.

Ahora sí, ¡manos a la obra!

1

TODO LO QUE SIEMPRE QUISISTE SABER ACERCA DE LA NUTRICIÓN (Y NUNCA TE ATREVISTE A PREGUNTAR)

ANTES DE ADENTRARNOS en el maravilloso mundo de los retos para mejorar tu vida, es importante tener claros algunos conceptos básicos acerca de la nutrición.

No solamente quiero enseñarte lo que significan algunas palabras clave que verás con mucha frecuencia, sino que quiero ayudarte a cambiar ciertas nociones que están por ahí en la mente de muchos de ustedes y que son completamente erradas.

Comienzo con una palabra que tiene el poder de hacer huir despavoridamente a la gente cuando comienza con una dieta; la odian, la maldicen, la detestan, pero cuando no están en dieta les encanta.

¿Ya sabes cuál es?

La grasa.

La grasa, como es de rechazada es de necesaria; así como lo lees. ¡Ah, pero ahora no es que te vayas a la cocina a fritar unas papitas para seguir leyendo! No te emociones.

Las grasas son muy importantes en nuestra nutrición, pero no todas las grasas son iguales y hay que saber reconocer cuales sí y cuáles no.

La llamada *grasa saturada* es la que va directamente al corazón, es la responsable de la aparición del colesterol, de los problemas de circulación. La gran mayoría de grasas saturadas se obtiene de alimentos de origen animal (la leche, la carne, los huevos, derivados lácteos como los quesos, los yogures, la mantequilla, etc.). Yo no recomiendo el consumo de ningún tipo de lácteo, aun así, no hay problema con la carne pero debemos consumirla con mesura, por ejemplo las carnes rojas máximo dos veces por semana; el huevo puede ser consumido todos los días pero sin yema.

De otra parte existe la grasa buena, llamada *grasa monoinsaturada*, que reduce las grasas malas e incrementa las buenas en la sangre. Esta grasa se encuentra por ejemplo en el aceite de oliva, el aguacate y el cacahuete. Ten cuidado con su consumo, debe ser prudente, al fin y al cabo es grasa.

Por último, existe la *grasa poliinsaturada*, que se encuentra en la comida de mar. Es importante que las grasas poliinsaturadas estén presentes en la dieta porque el cuerpo no puede producirlas. También se encuentran en aceites de girasol y de soya.

Es importante aclarar que muchas de las grasas buenas ya vienen contenidas en los alimentos. Eso de fritar así sea en aceite de oliva, de girasol o el aceite que sea es un proceso que afecta la composición de los alimentos provocando asimismo la pérdida de nutrientes y su deshidratación. ¡Y ni qué decir del olor con el que queda la cocina cuando se fritó!

TIP INSTAGRAM

¿ES BUENO ELIMINAR LAS GRASAS PARA PERDER GRASA CORPORAL?

La respuesta es tan sencilla como un simple NO. Nunca se debe eliminar ningún macronutriente de la alimentación diaria por tiempo prolongado, gracias a ellos es que nuestro organismo funciona adecuadamente, solo debes consumir los apropiados, mas no suprimirlos por completo. Es cierto que algunas fuentes de grasas pueden perjudicar tu salud y sabotear el objetivo que tengas con tu cuerpo, pues todo en exceso es malo y un consumo abundante de grasas trans y saturadas (conocidas como “grasas malas”) está vinculado a muchas enfermedades, por lo que son estas las que debes evitar lo más que puedas y darle prioridad a las insaturadas (monoinsaturadas y poliinsaturadas), las cuales son muy beneficiosas para la salud, son las “grasas buenas”. Cabe destacar que las *grasas saturadas* se encuentran principalmente en fuentes de origen animal, y un consumo excesivo está relacionado al aumento del colesterol y riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. (Leche entera, embutidos, mantequilla, alimentos fritos, etc.). Por otro lado, las *grasas insaturadas* son las grasas saludables, por lo que las hacen imprescindibles en una buena alimentación. Tanto las grasas monoinsaturadas como las poliinsaturadas son importantes ya que reducen los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, mantienen óptima la salud del corazón por su contenido en omega 3, así como también previenen enfermedades como la arteriosclerosis. (Aceite de oliva, almendras, aguacate, salmón, nueces, etc.).

Continúo con los carbohidratos, otra de las palabras que tiene el poder de espantar a la gente. Por estas épocas hay muchas dietas que pregonan la eliminación de todos los carbohidratos y por eso la gente le ha cogido fobia a una categoría alimenticia que es más que necesaria para el funcionamiento del cuerpo

humano. Y por eso aquí estoy yo para mostrarte que después de leer *Reta tu vida* los carbohidratos serán tus mejores aliados. Lo primero es dejar el miedo y quitarse de la cabeza que son los causantes de que subas de peso. Si bien es cierto que si abusamos de ellos el peso se verá afectado, debemos entender que eso solo sucede cuando son un exceso en nuestra vida.

TIP INSTAGRAM

HABLEMOS DE LAS FRUTAS

El tema de las frutas es un poco complejo y confuso, sin embargo, con todo lo que he estudiado y aprendido a lo largo de mis 20 años de carrera exitosa (a Dios gracias) como nutricionista y entrenador personal me han llevado a la conclusión de que efectivamente son un alimento natural rico en vitaminas, fibra y minerales esenciales que forman parte de una dieta balanceada, pero que también pueden ser perjudiciales por poseer tanta fructuosa/azúcar natural que las llevan a ser catalogadas como un carbohidrato simple.

Es por eso que yo NO las recomiendo de noche ni tampoco comerlas en muchas cantidades. Por ejemplo, cuando mezclan varias frutas y preparan una “ensalada de frutas”, ¿tienen alguna idea de la cantidad de azúcar que le están metiendo a su cuerpo? No, ¿verdad? Pues es MUCHA y aunque ese azúcar viene de un alimento natural, azúcar es azúcar y perjudica igual, lo mismo pasa con los jugos de frutas y hasta con los batidos verdes a los que muchos le agregan hasta 3 tipos de frutas para mejorar el sabor (ahí pasa de ser un jugo verde sano, a un jugo verde chatarra *full* de azúcar) y después se preguntan por qué no ven resultados. Mi gente, aunque sean un alimento natural, comer frutas en exceso también es perjudicial.

De manera generalizada, cuando se quiere cambiar los hábitos o se tiene algún objetivo específico con el cuerpo yo recomiendo no comer o evitar las frutas las primeras semanas, casi. Porque yo prefiero mil veces que en sus comidas “APRENDAN a comer COMIDA de verdad” y no una frutita que debería ser en realidad un snack; llena y alimenta más merendar un pollo desmenuzado o un atún caliente que un durazno, por ejemplo.

Ya luego, al cabo de unas semanas se puede comenzar a consumir durante la mañana como complemento de sus desayunos o meriendas. Por supuesto hay excepciones de que si estás en la calle sin mucho tiempo, es mejor que comas una manzana que una bolsa de papitas. Las frutas que yo recomiendo son las que son bajas en azúcar y altas en antioxidantes, como los arándanos, fresas, frambuesas, kiwi y manzanas. Sé que muchos por ahí consideran la banana/cambur/guineo como “la mejor fruta” por su cantidad de potasio y blah, por lo que la comen casi todos los días, y lo que muchos no saben es que es una de las frutas con más contenido en azúcar. Entonces, si estas en búsqueda de potasio puedes conseguirlo en las ciruelas, papaya, tomate... que contienen mucho potasio y poco azúcar. Ojo, en ningún momento estoy diciendo que las frutas sean malas, opciones mejores siempre habrá, solo hay que saber escoger. #SalvandoVidas

Esta categoría de alimentos abarca azúcares, almidones y fibra. La principal función de los carbohidratos es suministrarle energía al cuerpo, especialmente al cerebro y al sistema nervioso. ¿Ahora empiezas a entender por qué son tan importantes? Lo importante en este momento es que sepas que existen dos tipos de carbohidratos:

Primero están los *carbohidratos simples* o de rápida asimilación como los dulces, las galletas, las mermeladas. Los carbohidratos simples son los que te dan una inyección muy rápida de energía —piensa, por ejemplo, en cómo te sientes después de comerte una galletita de chocolate— pero una hora después ya te sientes cansado otra vez y con hambre.

Por otro lado, están los *carbohidratos complejos* o de lenta asimilación como por ejemplo los cereales integrales, las frutas frescas, el arroz, el pan, la pasta, la papa, la yuca o el boniato y el maíz.

Lo importante acá es entender que se deben evitar los carbohidratos en las horas de la noche. Como son la fuente de energía en tu cuerpo, si los comes a horas inadecuadas tu cuerpo no alcanzará a procesarlos. Además son unos grandes colaboradores en la creación de masa muscular. Para las personas que entrenan es importante que los consuman antes y después de entrenar. Son los que te van a permitir tener energía durante el entrenamiento y recuperar tu energía después del desgaste físico de entrenar. Los carbohidratos no solo son necesarios para que tu organismo funcione todos los días, son necesarios también para perder peso. Lo importante es saber escogerlos.

TIP INSTAGRAM

LA FIBRA Y SUS BENEFICIOS

La fibra es un carbohidrato que no es digerido por las enzimas digestivas, por lo tanto, no se absorbe y simplemente pasa a lo largo por el tracto digestivo. Existen dos tipos de fibras: La fibra soluble, que regula el nivel de azúcar en la sangre, ayuda al cuerpo a digerir mejor las grasas y reduce el nivel de colesterol (se encuentra en vegetales y frutas) y la fibra insoluble, que es la culpable de que nuestro intestino funcione correctamente (se encuentra en cereales y granos integrales). Ambas son indispensables en la alimentación ya que aportan beneficios a nuestro organismo y entre ellos encontramos que:

- Controlan el peso, ya que no tienen calorías, dan saciedad y hacen que uno se sienta satisfecho por más tiempo.
- Su consumo moderado ayuda a evitar padecimientos como la diabetes, la obesidad, la diverticulosis e incluso el cáncer de colon.
- Aceleran el tránsito intestinal y evitan el estreñimiento.
- Reducen el colesterol y disminuyen la cantidad de glucosa y de ácidos grasos en la sangre.

Las proteínas son las protagonistas de la nutrición.

Estas son macromoléculas formadas por cadenas lineales de aminoácidos que desempeñan un papel fundamental para la vida. Son imprescindibles por la cantidad de funciones que cumplen en el músculo y en el organismo. En otras palabras la proteína es aquella que mientras duermes restablece las fibras musculares dañadas por el ejercicio.

La proteína animal se encuentra en alimentos tales como las claras de huevo, la carne, el pescado, el pollo, el pavo, entre otros. La proteína vegetal está en el tofu, granos y algunos lácteos.

¡Gente! Una de las claves para acelerar el sistema metabólico es consumiendo proteína cada 3 horas .

TIP INSTAGRAM

¡ENFÓCATE EN TU ALIMENTACIÓN!

Debemos entender que así pases 4 horas al día en el gym eso no significa que vas a bajar de peso. Pero si cambias tu manera de comer (cada 3 horas, pequeñas porciones, carbohidratos en la mañana y medio día, proteína en cada comida), tu cuerpo va a bajar de peso. ¡TÚ DECIDES! Aclaro: para mí es un 90% dieta, 10% ejercicios. #SalvandoVidas #fe #fuerza #vida #amor

De esta manera y como digo yo, explicándote “palito, palito; bolita, bolita” ya sabes 3 de los conceptos más básicos en nutrición; ahora sí estás más que listo para entrar en este maravilloso mundo y RETAR TU VIDA.

TESTIMONIO

El 19 de noviembre de 2013 mi hermano me regaló el famoso “libro azul”. Fue esa noche cuando mi plan alimenticio cambió, odiaba leer libros pero este detuvo mi mundo por completo, este se ganó toda mi atención. Dos noches nada más necesité para leerlo y comprender que como dice la nota que me escribió mi hermano: “dieta no es dejar de comer, dieta es saber comer”.

Al pasar los días y observar que iba bajando de peso más eran las ganas por seguir con entusiasmo, pues me detenía a pensar que el sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción en el mundo, este es un tema que también me puso a analizar ya que mi familia sufre de diabetes y yo vivo en el mundo de la pastelería. Soy cocinera profesional y trabajo en una pastelería, mi día a día es el chocolate, los pudines y los postres, pero sí señores, sí tuve fuerza de voluntad, y mucha...

Tengo 20 años y llegué a pesar 209 libras. Ahora en tan solo 11 meses peso 140 libras, gracias a José soy la persona saludable que soy hoy, sin dejar de comer y haciendo “trampas” jaja, sí, como saben, no todo es aburrido, me hago postres light; brownies, flan y mi favorito: pudín de chocolate sin harina y con chocolate light.

Bajé de tallas, mi pie adelgazó, mis manos cambiaron, las piernas, todo mi cuerpo se transformó, ahora soy otra; la ropa que antes no me quedaba ahora me queda grande y los zapatos también: pasé de talla 10 a talla 8, en jean pasé de 19 y 20 a 10. Todo se puede y si yo lo pude hacer tú también.

Con constancia, fuerza de voluntad y mucha paciencia ¡LO LOGRÉ! Gracias José y gracias al libro azul.

Naddia Tellez Dau

Instagram: @Naddiatd

2

PIERDE PESO COMIENDO MÁS

“**DESAYUNA COMO UN** rey, almuerza como un príncipe y cena como un mendigo”. ¿Alguna vez has escuchado ese refrán? Pues en mi familia ha pasado de generación en generación hasta que llegó a mí, ¡con eso tuvo para tener que ser modificado! Entonces nació un refrán nuevo que dice: “Desayuna, merienda, almuerza, merienda y come como un rey, porque eso eres: el rey de tu cuerpo”.

Users Review

From reader reviews:

Jesus Gilbert:

Book is to be different for each and every grade. Book for children till adult are different content. To be sure that book is very important usually. The book Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) has been making you to know about other information and of course you can take more

information. It is rather advantages for you. The reserve Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) is not only giving you far more new information but also to become your friend when you experience bored. You can spend your own spend time to read your reserve. Try to make relationship with all the book Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition). You never really feel lose out for everything in the event you read some books.

Charles Steen:

Reading a guide tends to be new life style in this era globalization. With studying you can get a lot of information that will give you benefit in your life. Together with book everyone in this world can easily share their idea. Ebooks can also inspire a lot of people. A great deal of author can inspire their own reader with their story as well as their experience. Not only the storyline that share in the publications. But also they write about advantage about something that you need illustration. How to get the good score toefl, or how to teach your sons or daughters, there are many kinds of book which exist now. The authors on this planet always try to improve their talent in writing, they also doing some research before they write to their book. One of them is this Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition).

Lillie Rose:

Precisely why? Because this Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) is an unordinary book that the inside of the reserve waiting for you to snap the item but latter it will zap you with the secret it inside. Reading this book close to it was fantastic author who else write the book in such wonderful way makes the content on the inside easier to understand, entertaining technique but still convey the meaning completely. So , it is good for you for not hesitating having this ever again or you going to regret it. This unique book will give you a lot of rewards than the other book have got such as help improving your skill and your critical thinking method. So , still want to hold off having that book? If I were you I will go to the guide store hurriedly.

Richard Kowalski:

Many people spending their time frame by playing outside along with friends, fun activity together with family or just watching TV the whole day. You can have new activity to invest your whole day by examining a book. Ugh, ya think reading a book can definitely hard because you have to bring the book everywhere? It okay you can have the e-book, bringing everywhere you want in your Mobile phone. Like Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) which is getting the e-book version. So , try out this book? Let's notice.

Download and Read Online Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez

#AY3DS9M4CV8

Read Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez for online ebook

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez books to read online.

Online Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez ebook PDF download

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez Doc

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez Mobipocket

Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez EPub

AY3DS9M4CV8: Reta Tu Vida: No es dejar de comer SINO aprender a comer (Spanish Edition) By José Fernandez