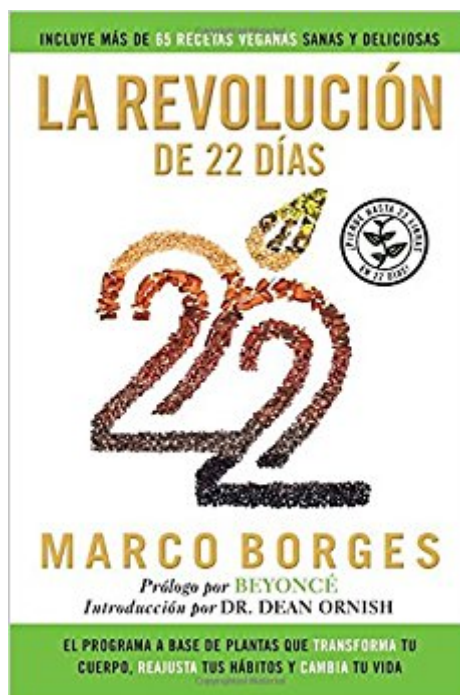


The book was found

La Revolución De 22 Días: El Programa A Base De Plantas Que TRANSFORMA Tu Cuerpo, REAJUSTA Tu Hábitos Y CAMBIA Tu Vida (Spanish Edition)



Synopsis

Un programa innovador para crear un estilo de vida basado en plantas, diseñado para transformar tu salud mental, emocional y física en tan sólo 22 días. Si quieres perder peso, si quieres estar más en forma y más fuerte que nunca, ¡La revolución de 22 días es la respuesta! Basada en el principio de que tardamos 21 días en formar o en romper un hábito, después de 22 días, ya has encontrado el camino, como señala Jay-Z: La revolución de los 22 días es un plan accesible para quienes buscan un estilo de vida más saludable, bajar de peso, o para revertir problemas serios de salud. Los beneficios de una dieta vegana no pueden ser subestimados, ya que se ha demostrado que ayuda a prevenir el cáncer, a bajar los niveles de colesterol, a reducir el riesgo de enfermedades del corazón, a disminuir la presión arterial, e incluso a revertir la diabetes. Como uno de los expertos en salud más solicitados de la actualidad, el fisiólogo del ejercicio Marco Borges ha pasado varios años ayudando a su exclusiva lista de clientes de alto perfil a cambiar permanentemente sus vidas y cuerpos a través de sus métodos innovadores. Celebrities como Beyoncé, Jay-Z, Jennifer López, Kanye West y Pharrell Williams, Gloria Estefan, Gwen Stefani y Shakira han recurrido a él por su experiencia. Ahora, por primera vez, Borges da a conocer su manifiesto codiciado y revolucionario, que ofrece los fundamentos integrales de comenzar una dieta basada en plantas. En el libro, encontrarás estrategias motivadoras, beneficios y consejos para mantener el rumbo, deliciosas recetas, y un plan detallado de comidas de los 22 días. Con este programa, tendrás una vida más sana, más energética, y más productiva, ayudándote a vivir la vida que deseas, y no sólo la que tienes.

Book Information

Paperback: 320 pages

Publisher: Celebra; 1 edition (April 28, 2015)

Language: Spanish

ISBN-10: 0451474856

ISBN-13: 978-0451474858

Product Dimensions: 6 x 0.9 x 9 inches

Shipping Weight: 15.5 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.1 out of 5 stars [See all reviews](#) (20 customer reviews)

Best Sellers Rank: #471,185 in Books (See Top 100 in Books) #25 in [Books > Libros en español](#)

[Cocina > Dieta Especial](#) #102 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición](#) #116 in [Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas](#)

y Perdida de Peso

Customer Reviews

I followed this diet plan exactly as directed and didn't lose even 1 pound. The only good that came out of this book was that I got into the habit of exercising more regularly and I found a couple of nutritious recipes that I liked. No weight loss. No extra energy. Definitely not worth the \$17 I paid for it.

Te ayuda bastante si no sabes mucho de las dietas vegetariana. Tambien tiene recetas para aprender a cocinar estas comida.

Buen libro pero no explica bien las porciones

To much cooking still trying to see if could fit this diet in to my hectic schedule

Bought this as a gift for my mother and she loved it.

This a great book, very informative and educative

The author is so accurate. So well explained

Everything was perfect . Thanks!

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

La revoluciÃ³n de 22 dÃ­as: El programa a base de plantas que TRANSFORMA tu cuerpo, REAJUSTA tu hÃ¡bitos y CAMBIA tu vida (Spanish Edition) Soy saludable. Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones / I Am Healthy (Spanish Edition) La Revolucion Diabetica del Dr. Atkins: El Innovador Programa para Prevenir y Controlar la Diabetes (Spanish Edition) AlimentaciÃ³n Turbo para activar el metabolismo mas rebelde: programa de 21 dias para bajar de peso y medidas (Spanish Edition) El secreto de la vida a base de plantas (Spanish Edition) La evoluciÃ³n del universo, de la vida y del hombre: Ã El hombre, compuesto de cuerpo fÃ­sico material, cuerpo energÃ©tico o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition) El libro de Oro de SÃ©neca. Consejos para la vida personal y profesional: LO QUE TÃ PIENSAS DE TI MISMO ES MUCHO MAS IMPORTANTE DE LO QUE LOS OTROS OPINEN ... QUE

S  f   NECA GU  f  E TU VIDA (Spanish Edition) Dias Y Dias De Poesia (Cassette and Book) (Spanish Edition) Dias Y Dias De Poesia / Song Tapes Clean: El programa revolucionario para restaurar la capacidad natural autocurativa del cuerpo (Spanish Edition) GUIA COMPLETA De FISICOCULTURISMO PARA ESCULPIR TU CUERPO: 60 DIAS PARA QUEMAR GRASAS y REDISENARTE COMPLETAMENTE (Spanish Edition) Ayuno M  f  gico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez a  f   os m  f  s joven en s  f   lo 21 d  as) (Spanish Edition) Como Desintoxicar El Cuerpo En 7 Dias y Adelgazar Mas R  f  pido - y Los Mejores Consejos Para La Salud (Spanish Edition) Transforma tu vida (Transform Your Life): Un viaje gozoso (Spanish Edition) Transforma tus espacios, Libera tu mente: Cinco herramientas para que organices tu hogar de una vez y por todas (Spanish Edition) Cuidados de las plantas de interior/ The Care of Indoor Plants: Una gu  a completa de consejos pr  cticos y cuidados de las plantas / A complete guide ... advise and care of plants (Spanish Edition) Siete mil recetas bot  nicas : a base de 1300 plantas medicinales S  f    el pap  f   que ella necesita que seas: La huella indeleble que un padre deja en la vida de su hija (Spanish Edition) Lo Esencial de Atkins: Un programa de dos semanas para comenzar un estilo de vida bajo en carbohidratos (Spanish Edition) Transforma tus Ahorros en Ingresos: Nueva edici  f   n 2016 (Spanish Edition)

[Dmca](#)