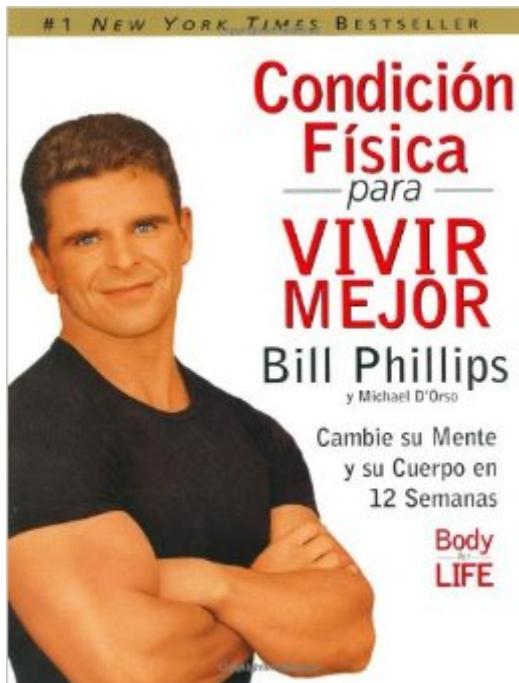


The book was found

Condición Física Para Vivir Mejor: Cambio Su Mente Y Su Cuerpo En 12 Semanas (Spanish Edition)



Synopsis

Menciónele el nombre de Bill Phillips a cualquier persona que haya seguido su método, y verás como se le ilumina el rostro con apreciación y respeto. Estas personas son: Los miles de hombres y mujeres que leen su revista en busca de información clara y directa sobre el acondicionamiento físico, la nutrición y cómo vivir una vida llena de fortaleza. Atletas profesionales como John Elway, Karl Malone, Mike Piazza, y Terrell Davis, entre otros, quienes han sido aconsejados por Phillips acerca de cómo mejorar su energía y rendimiento. Aquellos que alguna vez se vieron afectados por la obesidad, el alcoholismo, y alimentos que han puesto sus vidas en peligro, y que aceptaron el reto de Bill Phillips. Con su ayuda, lograron retomar el control sobre sus cuerpos y sus vidas. Cuando usted comience a poner en práctica toda la información que hay en este libro, podrá probarse a sí mismo que un cambio tan fenomenal como éste, también está a su alcance. Y, descubrirás que Condición Física para Vivir Mejor es mucho más que un libro de acondicionamiento físico -- es el camino hacia una vida mejor -- una vida llena de momentos apremiantes, una vida más espectacular de lo que jamás se haya imaginado. En 12 semanas, usted también sabrá -- no sólo lo creerás pero sabrá -- que la transformación a la cual habrá sometido su cuerpo no es más que un ejemplo del poder que usted tiene para transformar toda su vida. En un lenguaje sencillo y descomplicado, Bill Phillips lo guiará, paso a paso, por el programa integral de Body-for-LIFE, mostrándole: Cómo perder peso e incrementar su fuerza haciendo menos ejercicio, no más. Cómo encontrar una fuente interminable de energía viviendo con una mente positiva. Cómo crear más tiempo para las cosas importantes de la vida. Cómo reemplazar horas de ejercicios aeróbicos con sólo minutos de entrenamiento con pesas, logrando asombrosos resultados. Cómo progresar continuamente, con la Técnica del Punto MÁS Alto! Cómo alimentar sus músculos mientras quema grasa, utilizando el Método de Alimentación para Vivir Mejor. Cómo miles de personas ordinarias se han convertido en personas extraordinarias y cómo usted también puede lograrlo. Cómo controlar su cuerpo y su vida, de una vez por todas. Los principios de Body-for-LIFE son sorprendentemente sencillos pero increíblemente poderosos. Entonces déjese llevar por el poder de la información que hay en este libro. Convierta su mente, su cuerpo, y su vida en algo mejor de lo que jamás se hubiera imaginado. Todo eso, en tan sólo 12 semanas.

Book Information

Hardcover: 240 pages

Publisher: Rayo (December 24, 2002)

Language: Spanish

ISBN-10: 0060543000

ISBN-13: 978-0060543006

Product Dimensions: 7.4 x 0.8 x 9.2 inches

Shipping Weight: 1.6 pounds

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars See all reviews (5 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,031,973 in Books (See Top 100 in Books) #99 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física > #245 in Books > Libros en español > Deportes #254 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición

Customer Reviews

Cuando vi las fotos de las transformaciones físicas que presume el anuncio del libro en una revista pensé...esto tiene que ser solo un truco publicitario. Estuve viendo el anuncio, todos los días, por cerca de un mes preguntándome si sería posible. Un buen día me decidí a comprar el libro. Me encanta leer las que pensó: al menos aprender algo nuevo. El libro tiene muchas más fotografías. A veces esas fotos, de transformaciones increíbles, en lugar de motivar espantan. El libro explica paso a paso el porque es que la técnica que utiliza funciona. Pregunte a un amigo científico que checara las partes en las que el libro menciona como funciona el cuerpo ante las dietas y los ejercicios y le pareció bastante correcto. En aquel entonces no había tantas revisiones de libros en internet así que no pude verificar esa parte. El programa contempla 6 comidas pequeñas al día, 45 minutos de pesas 3 veces a la semana y 20 minutos de Cardio otros 3 días. El óptimo día se descansa y se puede comer lo que uno quiera. Y quiero decirlo que uno quiera. Puede uno desayunar, comer y cenar pizza si así uno lo desea. Al final decidí comenzar a hacer acondicionamiento general en un gimnasio a manera de preparativo para comenzar a hacer algún programa de ejercicios (el que fuera). Mientras tanto comencé a llevar la dieta de la que habla el libro. Tenía en ese entonces 30 años y pesaba 88 kilos (nunca había pesado más que eso). Así pasó 2 meses haciendo pesas (sin un programa) y comiendo de 5 a 6 veces al día y baje 3 kilos.

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

Condición Física para Vivir Mejor: Cambie su Mente y su Cuerpo en 12 Semanas (Spanish Edition)

Cómo las Personas Exitosas Piensan: Cambie su Pensamiento, Cambie su Vida (Spanish Edition)

Cambie Sus Pensamientos y Cambie Su Vida: Viva la sabiduría del Tao (Spanish Edition)

Usar el cerebro: Conocer nuestra mente para vivir mejor (Spanish Edition) Las semanas mÃƒÂjicas: CÃƒÂmo estimular las semanas de desarrollo mÃƒÂjs importantes en los primeros 20 meses de vida del bebÃƒÂ©, y convertir esas 10 ... mÃƒÂjicos hacia delante. (Spanish Edition) LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ... SuperaciÃƒÂn Personal) (Spanish Edition) Aromaterapia y Terapias Naturales para Cuerpo y Mente La GuÃƒÂa HolÃƒÂstica para Bienestar, Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de Bienestar HolÃƒÂstico ... Terapias Naturales) (Spanish Edition) Ayuno MÃƒÂjico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez aÃƒÂos mÃƒÂjs joven en sÃƒÂlo 21 dias) (Spanish Edition) ÃƒÂgilmente [Agilely]: AprendÃƒÂ© cÃƒÂmo funciona tu cerebro para potenciar tu creatividad y vivir mejor [Learn How Your Brain Functions to Enhance Your Creativity and Live Better] La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentacion Anti Cancer (Spanish Edition) Ã jPues, Claro! La Mejor ColecciÃƒÂn de Acertijos y Adivinanzas para Desarollar la Mente (Spanish Edition) El futuro de nuestra mente: El reto cientÃƒÂfico para entender, mejorar, y fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) La llama violeta [Violet Flame to Heal Body, Mind and Soul]: Para sanar mente, cuerpo y alma La Dieta Abdominal: El Plan de 6 Semanas Para Aplanar Su Abdomen y Mantenerla Esguirla Para Siempre Adolescencia: como entender a tu hijo (Vivir Mejor (Vergara)) (Spanish Edition) La evoluciÃƒÂn del universo, de la vida y del hombre: Ã jEl hombre, compuesto de cuerpo fÃƒÂsico material, cuerpo energÃƒÂtico o inmaterial y alma espiritual? (Spanish Edition) La biblia de los cristales (Cuerpo-Mente / Body-Mind) (Spanish Edition) La Batalla De Cada Mujer Joven / Every Young Woman's Battle: Protege tu Mente, tu Corazon y tu Cuerpo en un Mundo Saturado de Sexualidad / Guarding your ... in a Sex-Saturated World (Spanish Edition) Lo Esencial de Atkins: Un programa de dos semanas para comenzar un estilo de vida bajo en carbohidratos (Spanish Edition) El Campo de Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente (Spanish Edition)

[Dmca](#)