

DIETA PALEO

TRANSFORME
SU CUERPO EN
30 DIAS

Incluye

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

PABLO RODRIGUEZ

Resumo de Dieta Paleo - Transforme Su Cuerpo En 30 Dias Con La Dieta Paleolitica: Programa de Alimentacion y Entrenamiento Para Bajar de Peso, Quemar Grasas, Definir y Ganar Musculatura

Quiere bajar de peso? Quiere marcar su musculatura? Quiere quemar grasa corporal e incrementar su fuerza? Si respondio afirmativamente a alguna de estas preguntas, este libro es para usted Esta es una guia disenada para que cualquier persona interesada en mejorar su fuerza, resistencia, composicion corporal, energia y bienestar en general pueda transformar su cuerpo y su estilo de vida en 30 dias.

Cualquier persona, sin importar su nivel de acondicionamiento fisico puede tomar ventaja de esta guia. El programa esta enfocado en las cosas que puede controlar. Lo unico que esta bajo su control es lo que usted hace y lo que come.

Por lo tanto, todo se basa en la consistencia que puede tener para alimentarse de la forma adecuada y realizar los ejercicios correctos. La guia de alimentacion esta basada en la dieta Paleo, que ha demostrado ser la mejor dieta para marcar la musculatura, incrementando la fuerza y quemando grasa corporal, ademas de tener una serie de otros beneficios para la salud.

El programa de entrenamiento alimentacion esta dividido en 5 niveles, iniciando en nivel principiante y terminando en nivel avanzado. Cada nivel dura 2 semanas, luego del cual podra evolucionar al siguiente nivel o mantenerse en el mismo nivel hasta que se sienta comodo de avanzar.

No encontrara ningun requerimiento de maquinas o equipos complejos. El desafio dura 30 dias, ya que es tiempo suficiente para que vea los

resultados de su nuevo estilo de vida y podra decidir si continuar o no.

Ademas de los beneficios esteticos, tambien debe esperar mejoras en su funcion inmune, estabilidad en los niveles de azucar en la sangre, aumento de sus niveles de felicidad, incluso mejora en su vida sexual.

En "Dieta Paleo - Transforme su cuerpo en 30 dias" le mostrare como usar la dieta Paleo y ejercicios para transformar su cuerpo y estilo de vida natural y facilmente.

Naturalmente, como su nombre lo sugiere, no se refiere a la restriccion extrema de calorías, pildoras para dietas, cirugias para perdida de peso, pasar horas en la corredora, o pasar hambre con dietas que a largo plazo no funcionan.

Usted estara a cargo de sus resultados. Para algunas personas el hecho de verse y sentirse bien es suficiente para impulsar el cambio. Sin embargo, para otras personas no es suficiente.

Lo que aqui aprendera es como cambiar su estilo de vida realizando solo pequenos cambios en sus rutinas. Obtendra mejores resultados que con cualquier otra dieta que haya probado. Lo invito a desafiarse.

"

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)