

# DIETA PALEO

## TRANSFORME SEU CORPO EM 30 DIAS

Inclui
PROGRAMA DE TREINAMENTO

PABLO RODRIGUEZ

# Resumo de Dieta Paleolitica - Transforme Seu Corpo Em 30 Dias Com a Dieta Paleo 2a. Edicao: Programa de Alimentacao E Treinamento Para Perder Peso, Queimar ... E Ganhar Massa Muscular E Ter Mais Energia

2a. Edicao Voce quer perder peso? Voce ter musculos definidos? Voce quer queimar gordura corporal e aumentar a sua forca? Se respondeu "sim" a qualquer uma destas perguntas, este livro e para voce!

Este e um guia projetado para que, qualquer pessoa interessada em melhorar a sua forca, a resistencia, a composicao corporal, a energia e o bem-estar geral, possa transformar seu corpo e seu estilo de vida em 30 dias.

Qualquer pessoa, independentemente do seu nivel de condicionamento fisico, pode tirar proveito deste guia. O programa esta focado nas coisas que voce pode controlar. As unicas coisas que voce controla e o que voce faz e o que voce come.

Portanto, tudo e baseado na consistencia que voce pode ter para se alimentar corretamente e realizar os exercicios certos. O guia alimentar e baseado na dieta Paleo, que provou ser a melhor dieta para marcar os musculos, aumentando forca e queimando a gordura corporal, alem de ter uma serie de outros beneficios para a saude.

O programa de treinamento e alimentacao esta dividido em 5 niveis, comecando no nivel iniciante e terminando no nivel avancado. Cada nivel tem a duracao de duas semanas, apos o que pode evoluir para o proximo nivel ou permanecer no mesmo nivel ate se sentir confortavel para seguir em frente.

Voce nao vai encontrar nenhuma exigencia de maquinas ou equipamentos complexos. O desafio dura 30 dias, uma vez que e o tempo suficiente para ver os resultados de seu novo estilo de vida e voce pode decidir, se quer ou nao, continuar.

Alem dos beneficios esteticos, tambem deve esperar melhoras em sua funcao imunologica, a estabilizacao dos niveis de acucar no sangue, aumento dos niveis de felicidade, e melhoria na sua vida sexual.

O livro "Dieta Paleo - Transforme o seu corpo em 30 dias" vai mostrar como usar a dieta Paleo e uma sequencia de exercicios para transformar seu corpo e o seu estilo de vida de fora natural e com facilidade.

Naturalmente, como o proprio nome sugere, nao se refere a uma restricao extrema de calorias, pilulas para dieta, cirurgia para perda de peso, passar horas correndo, ou passar fome em dietas que, a longo prazo, nao funcionam.

Voce sera responsavel pelos seus resultados. Para algumas pessoas o fato de se olhar e se sentir bem e suficiente para impulsionar a mudanca. No entanto, para outros nao e o suficiente.

O que voce aprendera aqui e como mudar seu estilo de vida fazendo, apenas, pequenas mudancas em suas rotinas. Voce obtera melhores resultados do que com qualquer outra dieta que voce tentou.

Eu o convido a se desafiar. Nao espere mais um minuto e mude agora a sua vida.

Acesse aqui a versão completa deste livro