



Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition)



Descargar



Leer En Linea

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition)

Carlos Abehsera

Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) Carlos Abehsera

Adelgazar sin Milagros, de manera Sana, Rápida y Permanente, es un relato en primera persona de todo lo que el autor aprendió cuando se propuso perder peso de una vez por todas. Después de haber lidiado con el sobrepeso durante más de 25 años, este informático dedicado al marketing decidió coger el toro por los cuernos y tomar el control de su alimentación y su nutrición.

En su investigación, Carlos Abehsera descubrió que muchos de los mitos sobre la nutrición que llevaba décadas escuchando eran absolutamente falsos y estaban movidos por intereses comerciales o por la simple repetición del error inicial. De este modo, decidió hacer borrón y cuenta nueva en todo lo referente a la alimentación y partir de cero, investigando y aprendiendo las bases primero y experimentándolas después con su propio cuerpo.

El resultado, 35 kilos de peso eliminados en tan sólo 4 meses aumentando la masa muscular y mejorando drásticamente su salud, lo ha plasmado en este libro con el que pretende ayudar a todas las personas que no se encuentran cómodas con su estado físico y su sobrepeso.

Este libro le mostrará las sencillas técnicas que utilizó el autor para crear una rutina diaria de control de peso que le ayudase en la consecución final de su objetivo: liberarse de la grasa que lo tenía prisionero. Sus técnicas junto con la elaboración de un plan nutricional adecuado a sus necesidades, son algunos de los temas más importantes del libro.

A finales de Abril de 2011, a los 38 años de edad, el autor de este libro, Carlos Abehsera, pesaba 113Kg y tomaba 6 pastillas distintas de medicación diaria. Sufría reflujo gastroesofágico, crisis de ansiedad, taquicardias, dolores musculares y articulares; tenía el colesterol malo disparado y el bueno por los suelos, los triglicéridos y el ácido úrico alto y, en general, los valores en sus analíticas eran un absoluto desastre para una persona de su edad. Harto de encontrarse en esta situación, este informático que se dedica profesionalmente al marketing desde hace más de 10 años, decidió tomar las riendas de la situación y cambiar radicalmente sus hábitos alimenticios. Obsesionado con adelgazar sin pasar hambre y recuperar su salud, decidió descubrir qué es lo que le hacía engordar y padecer tantas dolencias y enfermedades que no eran propias de su edad.

En Septiembre de ese mismo año, apenas 4 meses después, pesaba 78 kilos y había abandonado toda la medicación gracias a que habían desaparecido todas las dolencias que padecía, incluida la ansiedad. Además, había logrado que todos los valores de sus analíticas estuviesen dentro de los márgenes normales y volvía a disfrutar de una energía y vitalidad que habían desaparecido con el paso de los años.

Descubra cómo logró perder 35 kg en tan sólo 4 meses y no volvió a recuperarlos a base de investigar, de no dar nada por cierto sin haberlo comprobado él mismo, de desechar todas las ideas que tenía preconcebidas sobre la nutrición y sobre la dieta “sana y equilibrada” y de analizar concienzudamente qué es lo que comemos y porqué tendemos a la obesidad y a la diabetes como sociedad.

 [Descargar Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y ...pdf](#)

 [Leer en línea Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida ...pdf](#)

Descargar y leer en línea Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) Carlos Abehsera

Format: Kindle eBook

About the Author

Carlos Abehsera es un empresario español nacido en Madrid en 1973. Cursó sus estudios escolares en el colegio Cerrado de Calderón de Málaga. El último curso del colegio antes de ir a la Universidad, el C.O.U. lo cursó en inglés en el colegio Duence International School de Holliston, Massachusetts, en Estados Unidos. Tras acabar el colegio ingresó en la universidad Center for International Studies de Madrid, dependiente de Suffolk University en Boston, dónde le aconsejaron por primera vez que se dedicase a la escritura de manera profesional. Al concluir el primer año se marchó de nuevo a Estados Unidos a completar sus estudios, ingresando en el Dean College de Franklin, también en Massachusetts. En el Dean College se graduó en Ciencias Liberales con la especialidad de Informática. Posteriormente, fue aceptado e ingresó en la prestigiosa universidad Northeastern University de Boston, clase de 1998, donde cursó estudios de ingeniería informática. A finales de 1998 vuelve a España y crea la empresa Teledex Ibérica en plena liberalización del mercado de las telecomunicaciones. Simultáneamente a su trabajo en Teledex Ibérica en el Parque Tecnológico de Andalucía, Carlos Abehsera vuelve a impartir clases, en este caso de telecomunicaciones, en el instituto tecnológico del propio parque. En estos años es cuando empieza a resentirse de su estado de salud aquejado de un fuerte sobrepeso y un tremendo estrés. Su vida familiar se resiente del mismo modo y acaba por divorciarse. Toma entonces la decisión de cerrar la empresa y vender sus activos. Tras dejar el tabaco en las navidades de 2010, gana 10 kilos adicionales en sólo dos meses y sitúa el visor de su peso en más de 113 kilos a principios de 2011. Por aquel entonces, con unos problemas tremendos de salud, tomaba 6 pastillas distintas cada día para mitigar los síntomas de distintas dolencias, desde crisis de ansiedad hasta dolores musculares y articulares, pasando por taquicardias, problemas gastrointestinales y distintos trastornos del sueño. En ese momento, decide que la prioridad en su vida tiene que ser recuperar la salud, adelgazar perdiendo el exceso de grasa que tiene acumulado y poder disfrutar de una vida normal. En sólo 4 meses, había logrado perder 35 kg de peso, aumentando su masa muscular y recuperando totalmente su salud, lo que le permitió abandonar toda la medicación que tomaba.

Download and Read Online Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) Carlos Abehsera #UBVIT7SHKA2

Leer Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera para ebook en línea Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera para leer en línea. Online Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera ebook PDF descargar Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera Doc Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera Mobipocket Adelgazar sin Milagros: de manera sana, rápida y permanente (Spanish Edition) by Carlos Abehsera EPub

UBVIT7SHKA2UBVIT7SHKA2UBVIT7SHKA2