

The book was found

# El Poder Del Metabolismo - Edici3n Deluxe Con Enlace A VÃ-deos- Sobre 500,000 Ejemplares Vendidos - Mas Que Una Dieta, Un Estilo De Vida - Aprenda A Bajar De Peso Sin Pasar Hambre (Spanish Edition)



## Synopsis

El Libro Que Ha Revolucionado El Tema De Bajar De Peso Mas Que Una Dieta Un Estilo De Vida En un mundo de controversias en el tema de la obesidad, El Poder del Metabolismo registra las tecnicas y factores que ayudan a recuperar el metabolismo, basadas en EXPERIENCIA Y OBSERVACIONES de lo que ha funcionado en mas de 25,000 personas. Las tecnicas para bajar de peso de forma natural vienen descritas en este Best-Seller de Puerto Rico. Los temas incluyen una dieta con la que se puede vivir, por que las grasas no son las culpables de la obesidad, la diferencia entre bajar de peso y adelgazar, los alimentos que son fuentes de energia para el metabolismo, el hongo candida albicans, entre otros. El libro define las causas y soluciones al problema del metabolismo lento que tiene algunos haciendo "dieta de por vida" mientras otros son "flacos" coman lo que coman. Por lo tanto se concluye que bajar de peso no tiene que ver solo con lo que usted come. El autor, un especialista en obesidad y metabolismo, ha incluido recomendaciones especiales para personas con diabetes o hipotiroidismo. Tome Control Sobre Su Cuerpo y Su Metabolismo Ya!

## Book Information

Paperback: 386 pages

Publisher: Metabolic Press; Deluxe with DVD edition (October 10, 2012)

Language: Spanish

ISBN-10: 0988221810

ISBN-13: 978-0988221819

Product Dimensions: 8.9 x 6 x 1 inches

Shipping Weight: 1.4 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.7 out of 5 stars [See all reviews](#) (188 customer reviews)

Best Sellers Rank: #44,834 in Books (See Top 100 in Books) #7 in [Books > Libros en español](#) > [Salud, mente y cuerpo](#) > [Dietas y Perdida de Peso](#) #41 in [Books > Health, Fitness & Dieting](#) > [Men's Health](#) > [General](#) #154 in [Books > Health, Fitness & Dieting](#) > [Women's Health](#) > [General](#)

## Customer Reviews

Todo el que desee bajar de peso debe leerse este libro, yo nunca he sido obeso pero si estaba pasado en algunas libras de mi peso ideal y en dos meses logre bajar 16 libras y bajar de la talla 36 a la 32. Definitivamente los consejos del libro son magnificos, lo recomiendo 100%.

Luego de batallar por tanto tiempo (largo tiempo) con dietas, ejercicios y luego de enfermarme del corazón, en un viaje una amiga me recomendó el libro. Ella ha perdido 120 libras..No es una dieta . Es un modo de vida y créanme..pase dos días leyendo, lo cual no es algo que acostumbro. Ya tengo dos tallas menos en pantalón y lo que le llamamos los rollos en la cintura casi ni los veo. La gente en el trabajo a mi esposo y a mí pues ambos estamos haciendo lo que el libro nos recomienda, hemos recibido muchísimos alagos por el cambio que ven..no tan solo en la figura pero en la energía y en la actitud...Un libro que todo el mundo debe leer,..

Buen libro para leer, no me gusta que el Dr Suarez repite 50 mil veces las mismas cosas tanto en los videos que están en Facebook como en el libro, es decir, pasas 5 hojas para que describa o explique una cosa tan simple y tan sencilla, pero es la manera en la que él habla y redacta... cosa que no me gusta pero me encanta lo que he aprendido.

Muchas veces había oído acerca de la importancia de beber varios vasos de agua al día, pero este libro explica la razón de esto. He comenzado a observar los consejos alimenticios expuestos aquí y ahora me siento con más energía en mi cuerpo.Lo recomiendo a cualquier que se sienta con sueño o durante el día y que le falten energías para hacer las actividades diarias.

Muy buena la información que nos da Frank Suarez en El Poder del Metabolismo. Aquí- nos explica en detalles lo bueno, lo feo, lo malo y con qué tener cuidado. Te sorprenderás, te cuestionaras y todo porque has estado acostumbrado a lo que supuestamente es lo normal. Pero al hacer los cambios te sentirás mejor y tomarás mejores decisiones en cuanto a lo que comas. Yo buscando información sobre nutrición, dietas, bajar peso, sentirme mejor y muchas cosas más, pude asesorarme de mucha información que no sabía. El gobierno y los fármacos juntos a otras grandes compañías de alimentos nos mienten, la verdad es que nos están haciendo daño y el cual los beneficia a ellos financieramente. Pero al tu conocer la verdad tomarás mejores decisiones para tu salud y tu familia. He encontrado aquí en El Poder del Metabolismo la información que puedo compartir con mis seres queridos y familiares. Aprender y informarse nos llevará a la verdad, pero tienes que ir en contra de lo normal, en lo normal se esconden las mentiras del gobierno, agencias de salud, fármacos, y otras grandes compañías que producen o controlan nuestros alimentos. Suerte. Y gracias Frank Suarez.

After trying many diets and bouncing my weight, I've started to control what I eat. Really liked the

idea of being conscious of the impacts of junky food on my metabolism and health as a way for adopting better eating habits without suffering !I've reduced 2 inches of my belt in 5 weeks feeling really good... So far so good!

el libro es muy interesante y tiene palabras simples para entender el problema de obesidad.definitivamente este libro es recomendable siempre que se recuerde el ejercicio y como el libro recomienda tratar de comer las alternativas mas saludables en cada grupo.Mi exito mas grande ha sido controlar el hambre y los cravings de una manera en que puedo manejarlos. tengo 20 anos de experiencia como farmaceutica trabajando para diabeticos. este libro tiene mas logica que todo lo que hemos estado diciendo a los pacientes desde el punto de vista medico. mi poblacion es controlada y por 20 anos conozco pacientes que engordan y engordan y cada vez toman mas y mas medicamentos. esto a pesar de que la clinica es agresiva en cuidado comprensivo y educacion con nutricionistas. Yo sabia que algo andaba mal pues el rate of success de nuestros pacientes es sumamente pobre para todo el esfuerzo medico que se les provee. yo soy diabetica y por un ano he batallado pues no quiero tomar medicamentos, y ahora ya he rebajado unas 6 libras en unos 12 dias y todavia no he terminado el libro. solo hago ejercicio por 30 min al dia, llegando a mi "goal heart rate" light to moderate(caminar). en mi reciente viaje a Puerto Rico conoci personas que han tenido un gran exito con este sistema. todavia tengo un par de "concerns" pues no entiendo como incorporar las frutas y me preocupa el colesterol. por ahora estoy usando el glucometro para verificar esta teoria y si funciona. excepto que en KFC la ensalada cole slaw no es slimming como el libro estipula. voy a continuar el proceso y a terminar el libro. llame a la clinica y ellos ofrecen respuestas. le voy a pedir a mi medico que mida mi colesterol y A1c para tener una idea del impacto en mi salud.este sistema no es una varita magica, pero hasta el momento es lo mas cercano y puedo utilizar mi propio cuerpo para quemar grasa y controlar mi azucar, sin necesidad de medicamentos. la verdad mas critica que expone es que los carbohidatos refinados y la azucar son nuestro peor enemigo.

El Poder del Metabolismo es un libro extraordinario, excelente, muy aplicable, escrito con mucho criterio, lo estoy poniendo a la practica desde hace una semana y he bajado un kilo y estoy mucho mas activo que antes. Recomiendo fuertemente leerlo para aquellas personas que dsesean realmente cambiar su metabolismo, transformar grasa en mÃsculo y bajar de peso.

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

El Poder del Metabolismo - EdiciÃn Deluxe con enlace a vÃfÃ- deos- Sobre 500,000

Ejemplares Vendidos - Mas que una Dieta, un Estilo de Vida - Aprenda a Bajar de Peso Sin Pasar Hambre (Spanish Edition) El Poder del Metabolismo- Sobre 500,000 Ejemplares Vendidos - Mas que una Dieta, un Estilo de Vida - Aprenda a Bajar de Peso Sin Pasar Hambre - Autor ... Literario de Latinoamerica (Spanish Edition) Cómo acertar todas las preguntas sobre Gestión del Valor Ganado en el Examen PMP®: (+50 Preguntas Tipo Examen PMP® con Soluciones sobre la Gestión del ... del Examen PMP nº 1) (Spanish Edition) El Multinivel la mejor opción de Negocio: MAS QUE UN ENTRENAMIENTO Y MAS QUE UNA PODEROSA HERRAMIENTA (Spanish Edition) El Poder de la alegría - The power of real Happiness: Pequeños detalles que nos cambian la vida - Happiness Factory (LAS CLAVES PARA TENER ÉXITO EN LA VIDA) (Spanish Edition) Diccionario bilingüe del estudiante -> Edición revisada y ampliada: El best seller de 750.000 ejemplares a la mejor! / Te ayudará a entender las ... de las Escrituras (Spanish Edition) Sopa de Pollo para el Alma del Adolescente: Relatos sobre la vida el amor y el aprendizaje (Chicken Soup for the Soul) (Spanish Edition) Glossario Técnico-Histórico del Mosaico / Technical-Historical Glossary of Mosaic Art: Con una breve historia del mosaico With An Historical Survey of Mosaic Art Mudworks Bilingual Edition-Edición bilingüe: Experiencias creativas con arcilla, masa y modelado (Bright Ideas for Learning) El Reino de Dios Está en Vosotros [The Kingdom of God Is Within You]: El Cristianismo No como una Religión Mística sino como una Nueva Teoría de Vida [Christianity Not as Mysticism but as a New Theory of Life] Detrás del mostrador. Todo lo que debes saber para tener una tienda online (Spanish Edition) Una vida con propósito: ¿Para qué estoy aquí en la tierra? [The Purpose Driven Life: What on Earth Am I Here For?] Liturgia con estilo y gracia (Spanish Edition) El Poder de los Padres Que Oran (Spanish Edition) Lo Que Los Fósiles Nos Enseñan Sobre La Tierra (Investigating Fossils) (Ciencias de la Tierra: Detectives de Nuestro Planeta (Earth) (Spanish Edition) Todo lo que debe saber sobre gestión de la farmacia: Marketing (Spanish Edition) Bitcoin: Todo lo que necesitas saber sobre la nueva moneda virtual (Spanish Edition) La vida es una pista (Spanish Edition) Pie in the Sky Successful Baking at High Altitudes: 100 Cakes, Pies, Cookies, Breads, and Pastries Home-tested for Baking at Sea Level, 3,000, 5,000, 7,000, and 10,000 feet (and Anywhere in Between). Bitcoin La última Guía de la A - Z sobre el Comercio y Extracción del Bitcoin, al Descubierta! (Spanish Edition)