

1. Record Nr.	UNINA9910163258303321
Titolo	Relajate para perder peso
Pubbl/distr/stampa	Health and Wealth Press
ISBN	1-63339-038-1
Descrizione fisica	1 online resource (69 p.)
Altri autori (Persone)	MartinMelissa OrtizVanessa Alvarez
Lingua di pubblicazione	Inglese
Formato	Materiale a stampa
Livello bibliografico	Monografia
Sommario/riassunto	<p>Como perder libras sin dietas exigentes, trucos ni pildoras peligrosas, usando el poder de la alimentacion razonable, el agua, el oxigeno y la psicologia de la imagen personalYa contaste calorías.Te atiborraste de proteínas y despues de carbohidratos.Hiciste la dieta del pomelo, la del chocolate y la de la banana.Corraste horas alrededor de la manzana. Fuiste a reuniones semanales.Gastaste dinero en costosas maquinas de ejercicios.Bebiste galones de batidos.Consumiste miles de pildoras. Comiste cientos de barras de reemplazo de comidas.Mantuviste un registro diario o un blog sobre tu perdida de peso.Compraste platos pequenos para que tus porciones parezcan grandes.Desperdiciaste miles de dolares en alimentos especiales.Te engrapaste las orejas.Sin embargo, sigues teniendo sobrepeso.Quizas perdiste algunas libras, pero las recuperaste y engordaste mas.Este es el momento para dejar de esforzarte tanto para perder peso y adelgazar de una manera mas facil.Relajate para perder peso.Es la unica forma de hacerlo.Sin correr cientos de millas.Sin saltar todo el dia con un DVD aerobico.Sin dietas tediosas.Sin comprar alimentos especiales.Sin contar calorías.Sin pelear contra tus antojos.Ya no te estreses por tu peso. Relajate y deja que tu cuerpo delgado sea libre.</p>