

# El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida: Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del Método Paleo (Spanish Edition)

«Tienes en tus manos un reto: dedicar cien días a salvar tu vida. Puedes hacerlo. No importan tu edad, tu estado físico o si ya estás a medio camino en tu entrenamiento. Estos cien días serán un cambio total no solo de tu físico, sino de todo tu estado de salud y tu bienestar emocional.»

Envejecer con salud es el mejor plan con el que debemos comprometernos. Ese es el objetivo del método Paleo, que recupera los movimientos y la alimentación de nuestros antepasados y los adapta a la vida moderna. Se trata de una filosofía de vida que propone reconectar con nuestra esencia como seres humanos a través del ejercicio en un entorno natural, la nutrición basada en alimentos no procesados y hábitos vitales que nos acompañan desde el Paleolítico.

*El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida* reúne una minuciosa relación de lo que necesitamos día a día para recuperar en poco tiempo un estado óptimo de salud a nivel físico, mental y espiritual. Estos cien días son una apuesta ganadora por alcanzar una vida longeva, sana y plena.

El autor comparte las premisas fundamentales de este método y acompaña al lector día a día en su camino hacia una sencilla mejora en su estilo de vida. Cada capítulo recoge:

- Entrenamientos progresivos, aptos para lectores de todo tipo.
- Enseñanzas vitales e inspiradoras.
- Tres menús saludables con platos sabrosos y fáciles de preparar.

**Airam Fernández**, fisioterapeuta y entrenador profesional, es el creador y el gran divulgador del **método Paleotraining** en el mundo. La filosofía Paleo, que se ha extendido por todo el planeta en los últimos años, defiende la **necesidad de acomodar nuestros hábitos a la fisiología de la especie humana**, que lleva tres millones de años sobre la tierra y que sin embargo tiene -cada vez más- modos de vida artificiales que perjudican su salud. Respetar el equilibrio quemarcan las leyendas de la Madre Naturaleza, alimentándonos como si realmente nos quisiéramos, moviéndonos de la forma que exige nuestra genética, junto a una conexión con el entorno, son el único camino que garantiza una larga vida llena de salud y felicidad.

**¡Vive sensato, vive Paleo!**

El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida: Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del Método Paleo (Spanish Edition) por Airam Fernández fue vendido por £7.99 cada copia. El libro publicado por AGUILAR. Contiene 321 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.

AIRAM FERNÁNDEZ

EL LIBRO DEL MÉTODO

PALEO

100 días para salvar tu vida

Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del método Paleo



- Título del libro : El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida: Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del Método Paleo (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: June 2, 2016
- Número de páginas: 321 páginas
- Autor: Airam Fernández
- Editor: AGUILAR

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida: Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del Método Paleo (Spanish Edition) en línea. Puedes leer El libro del método Paleo: 100 días para salvar tu vida: Nutrición, ejercicio y hábitos saludables del Método Paleo (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

## Libro

No es sino hasta mediados del siglo XVIII, una vez que el libro ha superado las dificultades tecnológicas que le impedían convertirse en una mercancía, que este ...

## Biblioteca > Presentación

noticia completa 14/02/2018 miércoles Leyend@, Club de lectura: propuesta para el mes de marzo de 2018 Leyend@, Club de Lectura de la Biblioteca Universitaria, os ...

## Biblioteca de la Universidad de Navarra

Web del servicio de bibliotecas de la Universidad de Navarra. Con los horarios, ubicación, bases de datos, revistas y todos los recursos que ofrece la biblioteca a ...

## Portada

Faro es el descubridor de información académica y científica de la Biblioteca Universitaria. En él podrás encontrar libros impresos y electrónicos, tesis ...

## Universidade da Coruña :: Biblioteca Universitaria

I edición do curso "Como buscar e usar a información para elaborar a tese de doutoramento"

## JuJa Italia

Top Videos. Warning: Invalid argument supplied for foreach() in /srv/users/serverpilot/apps/jujaitaly/public/index.php on line 447