

# **La Dieta 80/10/10: Balanceando Tu Salud, Tu Peso, y Tu Vida Una Jugosa Mordida a la Vez**

## **(Spanish Edition)**

El Dr. Doug Graham ha tomado la cada vez más popular y tremendamente exitosa dieta basada en plantas, baja en grasa y la ha turbo-cargado con resultados sin precedentes, fuera de lo registrado. Eclipsando incluso los beneficios asombrosos tan bien documentados por profesionales de salud renombrados que también promueven comer bajo en grasa, el plan del Dr. Graham es el primero en presentar una dieta baja en grasa y programa de estilo de vida basado exclusivamente alrededor de frutas y vegetales crudos, enteros y frescos. Desde el manejo de peso corporal sin esfuerzo hasta una salud vibrante sin precedentes y reversión de enfermedades junto con rendimiento atlético fuera de lo normal, La Dieta 80/10/10 cumple en formas que ningún otro plan puede esperar igualar. Pero en vez de leer nuestra propia incansable recomendación, aquí hay unas historias de éxito de alrededor del mundo.

Muchas gracias, Dr. Graham por escribir ese gran libro, La dieta 80/10/10. Yo he sido atlética y comiendo 80% alimentos crudos por 20 años, y luego empecé una dieta de 100% alimentos crudos por un año y no podía entender porque no me estaba sintiendo genial en esa dieta cruda hasta que este libro puso todo en perspectiva para mí. ¡Tiene tanto sentido! ¡Estoy en el cielo comiendo tanta fruta y menos grasa y me siento grandiosa! ¡Usted es el mejor!

Rynn Berry, autor de Food for the Gods y Vegetarianism and the World's Religions

Armado con datos de las últimas investigaciones científicas, el Dr. Graham convincentemente promueve el hecho de que los humanos somos esencialmente frugívoros y que todos deberíamos estar viviendo en una dieta basada en fruta. 80/10/10 es un trabajo valeroso y ampliamente investigado. En un campo que está repleto de vendedores y charlatanes, su nuevo libro establece al Dr. Graham como la voz indiscutible de autoridad y sabiduría. .

Filosóficamente, 811 hizo click para mí inmediatamente. No era sólo otra dieta, ¡era el retorno al camino que los humanos se suponía que habrían de vivir! ¡Duh! Las conferencias de Doug Graham, sus libros y otros recursos colocaron las piezas del rompecabezas de salud para mi en una forma muy clara y sensible.

Siempre estaré agradecida con Doug Graham y su equipo, por guiar la revolución de vuelta a la naturaleza que ha tocado mi vida tan indeleblemente. Seguido deseo que el mundo entero pudiera escuchar sobre 811. ¡En qué lugar tan diferente todos viviríamos!

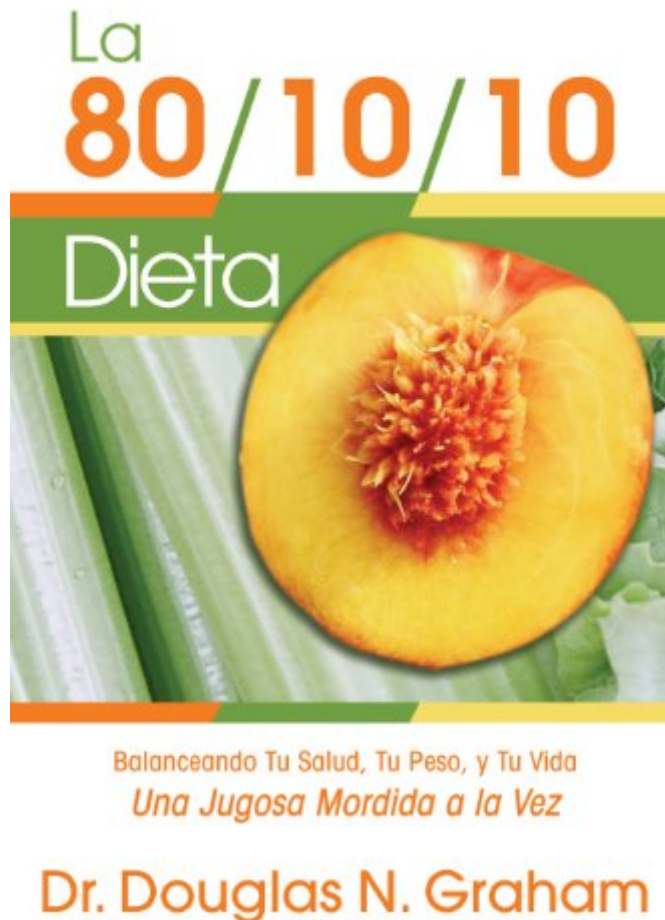
Gretta, Chattanooga, TN

Mi primer año en la dieta de alimentos crudos fue con la versión alta en grasa, ¡con muchas nueces y aguacates! Perdí grandes cantidades de peso, pero sentía que algo estaba faltando y no estaba segura de qué era. Después de escuchar a un amigo en línea gritar en agonía por tener que esperar por el libro 80-10-10 del Dr. Graham a que llegará a su sitio, yo mantuve un ojo abierto y conseguí una copia para mí también.

Después de 6 meses de seguir las recomendaciones del libro yo descubrí lo que estaba faltando en mi dieta cruda rica en grasa anterior, ¡Energía! ¡Con grandes cantidades de energía viene mucho movimiento, y con mucho movimiento vienen grandes mejoras en la composición del cuerpo! Desde que practico 811, ¡estoy en mi yo más apto y sano que jamás haya visto!

¡Me siento bendecida por haber traído el libro del Dr. D. a mi hogar y a mi vida! ¡Gracias Dr. Graham! Swayze, Memphis, Tennessee

La Dieta 80/10/10: Balanceando Tu Salud, Tu Peso, y Tu Vida Una Jugosa Mordida a la Vez (Spanish Edition) por Douglas Graham fue vendido por £6.42 cada copia. El libro publicado por Foodnsport.com. Contiene 439 el número de páginas.. Regístrese ahora para tener acceso a miles de libros disponibles para su descarga gratuita. El registro fue libre.



- Título del libro : La Dieta 80/10/10: Balanceando Tu Salud, Tu Peso, y Tu Vida Una Jugosa Mordida a la Vez (Spanish Edition)
- Fecha de lanzamiento: September 15, 2012
- Número de páginas: 439 páginas
- Autor: Douglas Graham
- Editor: Foodnsport.com

Debido a un problema de derechos de autor, debes leer La Dieta 80/10/10: Balanceando Tu Salud, Tu Peso, y Tu Vida Una Jugosa Mordida a la Vez (Spanish Edition) en línea. Puedes leer La Dieta 80/10/10: Balanceando Tu Salud, Tu Peso, y Tu Vida Una Jugosa Mordida a la Vez (Spanish Edition) en línea usando el botón a continuación.

LEER ON-LINE

