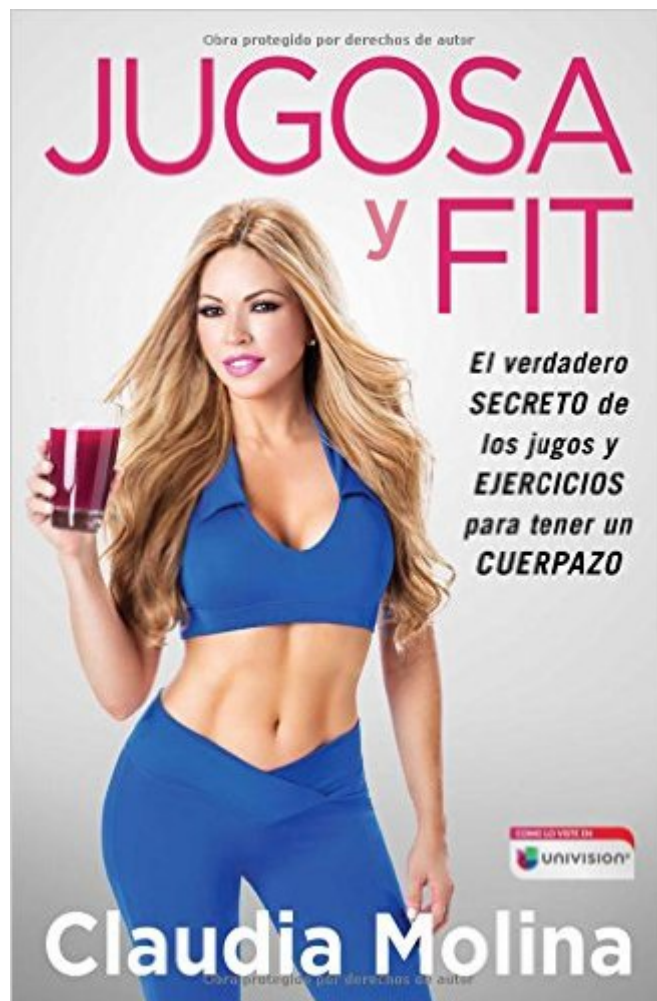


The book was found

Jugosa Y Fit: El Verdadero Secreto De Los Jugos Y Ejercicios Para Tener Un Cuerpazo (Atria Espanol) (Spanish Edition)



Synopsis

La guía oficial de Jugos y ejercicios para mantenerse en forma de Claudia Molina, la especialista en nutrición de Univisión y entrenadora física de Nuestra Belleza Latina. Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo es una guía de jugos para vivir de una manera natural y saludable, traída a ustedes por la experta en nutrición y ejercicios de Univisión, Claudia Molina. En este libro, Claudia comparte las recetas de sus jugos favoritos, el modelo de alimentación que ha seguido desde su adolescencia y los ejercicios que ella practica con frecuencia. Este método es el que Ella ha recomendado por años a la audiencia de Despierta América y el que le ha dado excelentes resultados con las concursantes de Nuestra Belleza Latina para que logren un cuerpo saludable y en forma. ¿Quieres tener un vientre plano, eliminar la celulitis y lucir más joven? Claudia te ofrece una gran variedad de jugos con propiedades excepcionales para que alcances estas anheladas metas y muchas más. Además, incluye la guía personalizada de Claudia con ejercicios para aplanar tu abdomen y delinear tu cintura. A través de la jugoterapia y los ejercicios, Claudia Molina ha logrado un cuerpo envidiable y ahora quiere compartir contigo todos sus secretos sobre la jugoterapia, la nutrición y el entrenamiento físico. Nunca es tarde para rejuvenecer, embellecer y revitalizar tu cuerpo. ¡Únete a Claudia para celebrar una vida jugosa y fit!

Book Information

Series: Atria Espanol

Paperback: 224 pages

Publisher: Atria Books; 1 edition (February 2, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 1501104918

ISBN-13: 978-1501104916

Product Dimensions: 5.5 x 0.5 x 8.4 inches

Shipping Weight: 12.6 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.6 out of 5 stars [See all reviews](#) (150 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,665 in Books (See Top 100 in Books) [#1 in Books > Libros en español](#) [> Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física](#) [#2 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso](#) [#2 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Nutrición](#)

Customer Reviews

Me Encanto este libro! Empeze un martes y para el jueves ya habia bajado 2 libras, claro yo se que era retencion de agua, pero aun asi quien las baja en 3 dias? Este detox es solo un comienzo para que puedas empezar una mejor alimentacion. Creo que lo mas dificil de estas recetas fue que no podias comer nada dulce, leche, pan etc. Al final de los 3 dias me sentia mucho mejor. Este libro estaria mucho mejor si Claudia nos ayudara en algunas recetas! alomejor para el proximo libro! ;)

En este libro Claudia Molina , una nutricionista , entrenador físico y conductor de Univision revela secretos jugos y ejercicios para obtener un gran cuerpo. El libro que trae sus recetas favoritas jugos , dieta y ejercicios de una manera directa . Los jugos pueden ayudar con la piel , peso y energía para la vida diaria . ¿Funciona? He estado bebiendo zumos de frutas y verduras durante unos años y que sin duda han ayudado a mi piel y la salud . El libro es una gran introducción para aquellos que quieran hacer lo mismo .

El libro esta muy detallado para todos los que queremos empezar o continuar una vida saludable con los secretos de Claudia Molina. Recomendando el libro para cualquier persona que quiere hacer un cambio en su vida. Esperando otro libro de Claudia Molina con recetas y ejercicios.

La mejor nutricionista y entrenadora a pesar que no la conozco .Ha sido un impulso en mi vida y gracias a ella pude llegar a cambiar mi estilo de vida para estar saludable y llena de energias con ejercicios. La mejor!!! No hay palabras para describir a este ser humano tan especial y dedicado a lo que hace con amor. Te adoro mi claudi querida. ^• ^

Excellent explicación y excelente contenido que te puede ayudar a conocer los beneficios de una buena nutrición. No he llevado a cabo aún lo que en este libro se instruye pero puedo decir NO es difícil de seguir, todo está en la determinación que uno pueda tener hacia el cambio. Para muestra un botón y Claudia Molina sabe con luz propia lo que significa el comer saludable. Excelente trabajo Claudia. Te felicito.

Muy buen libro , hasta ahora llevo la mitad leyendo y me parece que logra el propósito , nos pone a pensar en lo malo que hacemos a nuestros cuerpos por no cuidarlo como deberíamos. Y como dice el dicho . Nunca es tarde :) Recomendando este libro al 100%

Claudia te felicito, muy bueno el libro y todas tus recomendaciones, lo estoy poniendo en practica al

pie de la letra, me ha dado el mejor resultado, se me ha quitado el dolor de mi gastritis por no comer frecuentemente, ahora estoy super bien comiendo cada 3 hrs, y saludable. Gracias y sigue ayudandonos.

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

Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo (Atria Espanol) (Spanish Edition) Los remedios para la Diabetes de la Dama de los Jugos: Recetas de jugos, batidos y alimentos orgánicos para una salud óptima (Spanish Edition) El Gran libro de jugos y batidos verdes: Más de 400 recetas simples y deliciosas! (La Dama De Los Jugos) (Spanish Edition) El secreto de Selenia (Selenia's Secret): La reveladora historia detrás de su trágica muerte (Atria Espanol) (Spanish Edition) Cristología: Verdadero Dios, verdadero hombre (Catholic Basics: A Pastoral Ministry Series) (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Guía Práctica de Ejercicios de Técnica para Guitarra: Ejercicios y consejos simples para desarrollar mayor rapidez, balance, fuerza e independencia de los dedos (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagineses (Spanish Edition) Vive tu vida al rojo vivo (Make Your Life Prime Time): Secretos para triunfar en todo (Atria Espanol) (Spanish Edition) Descubra El Poder de los Jugos Para Bajar de Peso: Mejores Recetas Para Bajar de Peso Ya!, Pierda 10 Libras en Una Semana (Spanish Edition) El camino de la iluminación (Becoming Enlightened; Spanish ed.) (Atria Espanol) (Spanish Edition) Cautiva (Captive): Testimonio de un secuestro (Atria Espanol) (Spanish Edition) Las Hijas de Juarez (Daughters of Juarez): Un auténtico relato de asesinatos en serie al sur de la frontera (Atria Espanol) (Spanish Edition) El tiempo entre costuras: A Novel (Atria Espanol) (Spanish Edition) La magia (Atria Espanol) (Spanish Edition) El Poder (Atria Espanol) (Spanish Edition) Eva (Eve Spanish Edition): Una Novela (Atria Espanol) Héroes (Atria Espanol) (Spanish Edition) Depuración Smoothie Verde 10 (10-Day Green Smoothie Cleanse Spanish Edition) (Atria Espanol) El Secreto De Tener Bebes Tranquilos Y Felices/ Secrets of the Baby Whisperer (Spanish Edition)

[Dmca](#)