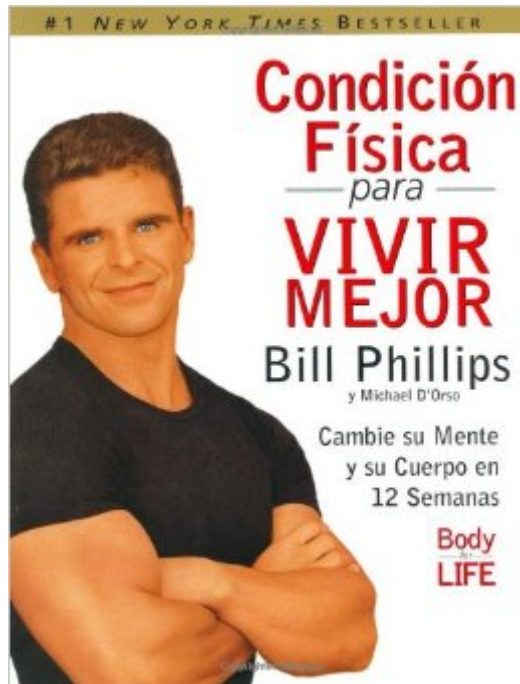


The book was found

Condicion Fisica Para Vivir Mejor: Cambie Su Mente Y Su Cuerpo En 12 Semanas (Spanish Edition)



Synopsis

Menciónale el nombre de Bill Phillips a cualquier persona que haya seguido su método, y verá cómo se le ilumina el rostro con apreciación y respeto. Estas personas son: Los miles de hombres y mujeres que leen su revista en busca de información clara y directa sobre el acondicionamiento físico, la nutrición y cómo vivir una vida llena de fortaleza. Atletas profesionales como John Elway, Karl Malone, Mike Piazza, y Terrell Davis, entre otros, quienes han sido aconsejados por Phillips acerca de cómo mejorar su energía y rendimiento. Aquellos que alguna vez se vieron afectados por la obesidad, el alcoholismo, y alimentos que han puesto sus vidas en peligro, y que aceptaron el reto de Bill Phillips. Con su ayuda, lograron retomar el control sobre sus cuerpos y sus vidas. Cuando usted comience a poner en práctica toda la información que hay en este libro, podrá probarse a sí mismo que un cambio tan fenomenal como éste, también está a su alcance. Y, descubrirá que Condición Física para Vivir Mejor es mucho más que un libro de acondicionamiento físico -- es el camino hacia una vida mejor -- una vida llena de momentos apremiantes, una vida más espectacular de lo que jamás se haya imaginado. En 12 semanas, usted también sabrá -- no sólo lo creerá pero sabrá -- que la transformación a la cual habrá sometido su cuerpo no es más que un ejemplo del poder que usted tiene para transformar toda su vida. En un lenguaje sencillo y descomplicado, Bill Phillips lo guiará, paso a paso, por el programa integral de Body-for-LIFE, mostrándole: Cómo perder peso e incrementar su fuerza haciendo menos ejercicio, no más. Cómo encontrar una fuente interminable de energía viviendo con una mente positiva. Cómo crear más tiempo para las cosas importantes de la vida. Cómo reemplazar horas de ejercicios aeróbicos con sólo minutos de entrenamiento con pesas, logrando asombrosos resultados. Cómo progresar continuamente, con la Técnica del Punto Más Alto! Cómo alimentar sus músculos mientras quema grasa, utilizando el Método de Alimentación para Vivir Mejor. Cómo miles de personas ordinarias se han convertido en personas extraordinarias y cómo usted también puede lograrlo. Cómo controlar su cuerpo y su vida, de una vez por todas. Los principios de Body-for-LIFE son sorprendentemente sencillos pero increíblemente poderosos. Entonces díjese llevar por el poder de la información que hay en este libro. Convierta su mente, su cuerpo, y su vida en algo mejor de lo que jamás se hubiera imaginado. Todo eso, en tan sólo 12 semanas.

Book Information

Hardcover: 240 pages

Publisher: Rayo (December 24, 2002)

Language: Spanish

ISBN-10: 0060543000

ISBN-13: 978-0060543006

Product Dimensions: 7.4 x 0.8 x 9.2 inches

Shipping Weight: 1.6 pounds

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars Â See all reviews Â (5 customer reviews)

Best Sellers Rank: #1,031,973 in Books (See Top 100 in Books) #99 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia FÃfÂ-sica #245 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Deportes #254 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃfÂ n

Customer Reviews

Cuando vi las fotos de las transformaciones fÃ-sicas que presume el anuncio del libro en una revista pensÃ©...esto tiene que ser solo un truco publicitario. Estuve viendo el anuncio, todos los dÃ-as, por cerca de un mes preguntÃndome si serÃ-a posible. Un buen dÃ-a me decidÃ- a comprar el libro. Me encanta leerâ lasÃ- que pensÃ©: âœAl menos aprenderÃ© algo nuevoâ •. El libro tiene muchas mÃis fotografÃ-as. A veces esas fotos, de transformaciones increÃ-bles, en lugar de motivar espantan. El libro explica paso a paso el porque es que la tÃcnica que utiliza funciona. Pregunte a un amigo cientÃ-fico que checara las partes en las que el libro menciona como funciona el cuerpo ante las dietas y los ejercicios y le pareciÃ bastante correcto. En aquel entonces no habÃ-a tantas revisiones de libros en internet asÃ- que no pude verificar esa parte.El programa contempla 6 comidas pequeÃ-as al dÃ-a, 45 minutos de pesas 3 veces a la semana y 20 minutos de Cardio otros 3 dÃ-as. El sÃptimo dÃ-a se descansa y se puede comer lo que uno quiera. Y quiero decirâ lâ •Lo que uno quieraâ •. Puede uno desayunar, comer y cenar pizza si asÃ-uno lo desea.Al final decidÃ- comenzar a hacer acondicionamiento general en un gimnasio a manera de preparativo para comenzar a hacer algÃn programa de ejercicios (el que fuera). Mientras tanto comencÃ© a llevar la dieta de la que habla el libro. TenÃ-a en ese entonces 30 aÃ-os y pesaba 88 kilos (nunca habÃ-a pesado mÃis que eso) .AsÃ- pasÃ© 2 meses haciendo pesas (sin un programa) y comiendo de 5 a 6 veces al dÃ-aâ |y baje 3 kilos.

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

Condicion Fisica para Vivir Mejor: Cambie su Mente y su Cuerpo en 12 Semanas (Spanish Edition)
CÃfÂ mo las Personas Exitosas Piensan: Cambie su Pensamiento, Cambie su Vida (Spanish Edition)
Cambie Sus Pensamientos y Cambie Su Vida: Viva la sabiduria del Tao (Spanish Edition)

Usar el cerebro: Conocer nuestra mente para vivir mejor (Spanish Edition) Las semanas
 mágicas: Cómo estimular las semanas de desarrollo más importantes en los primeros
 20 meses de vida del bebé, y convertir esas 10 ... mágicas hacia delante. (Spanish Edition)
 LA MENTE SUBCONSCIENTE - DESARROLLO PERSONAL: Como usar el poder oculto de tu
 mente para alcanzar tus metas y como reprogramar tu mente subconsciente (Crecimiento ...
 Superación Personal) (Spanish Edition) Aromaterapia y Terapias Naturales para Cuerpo y
 Mente La Guía Holística para Bienestar, Equilibrio y Belleza: Crea Tu Propio Spa de
 Bienestar Holístico ... Terapias Naturales) (Spanish Edition) Ayuno Mágico. Disciplina para
 cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish
 Edition) Ágilmente [Agilely]: Aprende cómo funciona tu cerebro para potenciar tu
 creatividad y vivir mejor [Learn How Your Brain Functions to Enhance Your Creativity and Live
 Better] La Mejor Dieta Anti-Cancer: Descubra Las Mejores Recetas Anticancer: Descubra Como
 Alimentarse Bien Para Prevenir el Cancer y La Mejor Alimentación Anti Cancer (Spanish Edition)
 ¡Pues, Claro! La Mejor Colección de Acertijos y Adivinanzas para Desarrollar la Mente
 (Spanish Edition) El futuro de nuestra mente: El reto científico para entender, mejorar, y
 fortalecer nuestra mente (Spanish Edition) La llama violeta [Violet Flame to Heal Body, Mind and
 Soul]: Para sanar mente, cuerpo y alma La Dieta Abdominal: El Plan de 6 Semanas Para Aplanar
 Su Abdomen y Mantenerla Esbelta Para Siempre Adolescencia: como entender a tu hijo (Vivir
 Mejor (Vergara)) (Spanish Edition) La evolución del universo, de la vida y del hombre: ¿El
 hombre, compuesto de cuerpo físico material, cuerpo energético o inmaterial y alma
 espiritual? (Spanish Edition) La biblia de los cristales (Cuerpo-Mente / Body-Mind) (Spanish Edition)
 La Batalla De Cada Mujer Joven / Every Young Woman's Battle: Protege tu Mente, tu Corazón y tu
 Cuerpo en un Mundo Saturado de Sexualidad / Guarding your ... in a Sex-Saturated World (Spanish
 Edition) Lo Esencial de Atkins: Un programa de dos semanas para comenzar un estilo de vida bajo
 en carbohidratos (Spanish Edition) El Campo de Batalla de la Mente: Ganar la Batalla en su Mente
 (Spanish Edition)