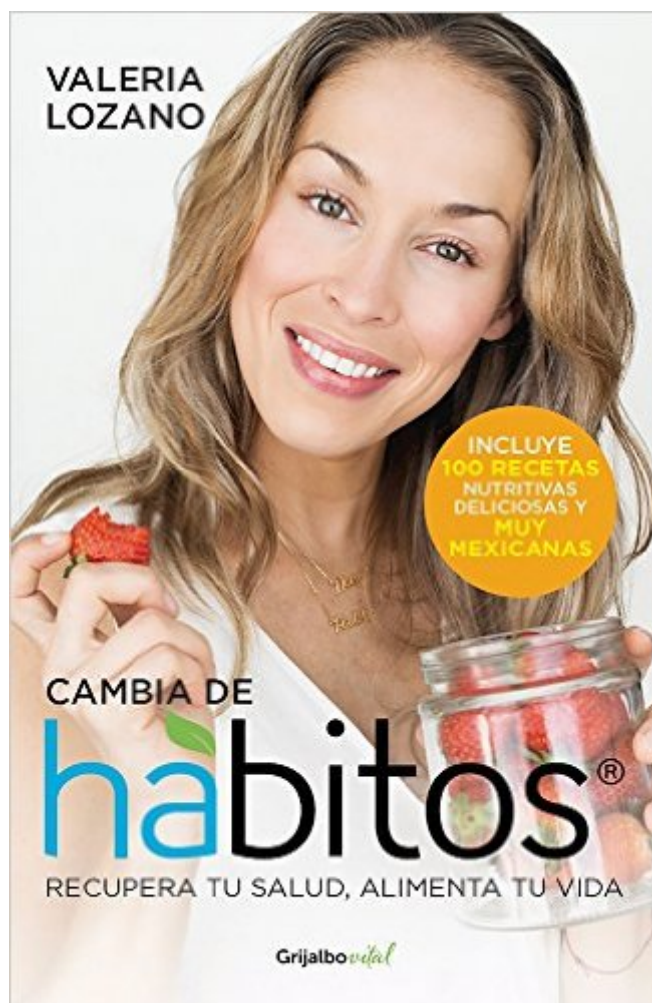


The book was found

# Cambia De Hábitos (Change Your Habits) (Spanish Edition)



## Synopsis

En *Esto*, su primer libro, Valeria Lozano nos comparte toda la sabiduría que la llevó a transformar su vida por completo y que ha impactado positivamente la vida de millones de personas. Incluye 100 recetas nutritivas, deliciosas y muy mexicanas. Valeria, con casi 2 millones de seguidores en Facebook, es editora de la guía de alimentación mensual *Hábitos Magazine*, con más de 17 000 suscriptores y autora del programa *Cambia de hábitos*. Aquí aprenderás que la salud es mucho más que la ausencia de enfermedad: es vivir con energía, con ganas, con buen humor, y que cambiar de hábitos no significa modificar tu vida de un día para otro, sino incorporar pequeños cambios que restaurarán el balance natural de tu cuerpo sin que apenas lo notes. Valeria nos revela la fórmula de la salud (65% alimentación + 20% ejercicio + 15% sueño) y nos explica que debemos cuidar todos los aspectos de nuestra vida -tanto físicos como emocionales y mentales- para alcanzar este estado óptimo y, así, olvidarnos del sobrepeso, las enfermedades crónicas y los desórdenes emocionales. De lectura ágil y accesible, respaldado con evidencia científica de vanguardia y con más de 100 deliciosas recetas de fácil preparación, este libro está destinado a convertirse en la biblia de todo aquel que anhele para sí y para su familia una vida plena de salud, de energía y de amor. ENGLISH

**DESCRIPTION** What is the current situation in terms of health? What factors negatively impact our bodies? How can we construct an accurate path to well-being from the inside out? For Valeria Lozano, good habits are the true medicine and source of optimal health, and our ailments are the result of a diet based on highly processed products, lacking in nutrients and highly toxic for our bodies. The successful health coach offers readers a proposal based on the principles that Valeria defends in her guides and websites: -Eat natural foods. -Avoid toxic ingredients. -Strengthen primary nourishment (spirituality, our relationship with ourselves and with our surroundings) as the fundamental pillar for comprehensive health. -Make conscious decisions and take an active role as the only responsible party for your own health. -Treat exercise and movement as a basic need for a functional organism. -Have understanding and respect for the body's natural processes.

## Book Information

Paperback: 400 pages

Publisher: Grijalbo (August 30, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 6073143605

ISBN-13: 978-6073143608

Product Dimensions: 5.9 x 1.2 x 9 inches

Shipping Weight: 1 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 3.0 out of 5 stars Â See all reviews Â (3 customer reviews)

Best Sellers Rank: #189,591 in Books (See Top 100 in Books) #32 in Â Books > Libros en

espaÃfÂ ol > Cocina #38 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo >

NutriciÃfÂ n #41 in Â Books > Libros en espaÃfÂ ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso

## Customer Reviews

Es una buena opciÃ n para personas que quieren iniciar una vida mas saludable y son nuevas con las publicaciones de hÃjbitos, pero si llevas tiempo leyendo su contenido y/o comprando sus planes el libro no ofrece nada nuevo pareciera que es una recopilaciÃ n de planes y publicaciones previas de la pagina de hÃjbitos.

Si recomiendo leer este libro y hacer cambios alimenticios para mejorar nuestra salud. Lo que no me gusto es que faltan imagines, Se vuelve mas atractivo cuando cada receta viene con su propia foto.

Porque nos ayuda a crear nuevos hÃjbitos alimenticios, nos enseÃ a lo que es realmente los alimentos de verdad y a no creer en publicidades engaÃ osas que abundan hoy en dÃ-a.

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

Habits: How to Develop Strong, Positive Habits Into Your Life for Long Lasting Change (Habits, Daily Routines, Exercise Habits, Habit Stacking, Mindset) Change Your Habits Change Your Life: Break Your Bad Habits, Break Your Addictions And Live A Better Life (Change Your Life, Stop Smoking, Stop Drinking, Stop Gambling, Stop Overeating) Salvando vidas: Cambia tus hÃfÂjbitos, cambia tu vida (Spanish Edition) Cambia de hÃfÂjbitos (Change Your Habits) (Spanish Edition) Los 7 Habitros de la Gente Altamente Efectiva [The 7 Habits of Highly Effective People] Sleep Smarter: The Ultimate Guide To Sleep Better, Feel Better By Having Healthy Sleeping Habits (sleep smarter, sleep better, healthy sleep habits, sleep ... healthy sleep, sleep apnea, feel better) VOLVERÃfÂ•A PARA MATARLA: IMPACTANTE BEST SELLER, CAMBIA TU MANERA DE VER LA VIDA, LA RESPUESTA ESTA DENTRO DE TI, BASADO EN UNA HISTORIA REAL, FINAL IMPREDECIBLE. (Spanish Edition) Aprendiendo a amar.: Cuando tu cambias, todo cambia. (Spanish Edition) Cambia de hÃfÂjbitos (ColecciÃfÂ n Vital): Recupera tu salud, alimenta tu vida

(Spanish Edition) 23 Hábitos inteligentes para tus finanzas personales: Consejos para mejorar tu relación con el dinero (Spanish Edition) El poder de los hábitos (Spanish Edition) Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva. Edición conmemorativa 25 aniversario (Spanish Edition) Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva (Spanish Edition) Ocho decisiones sanadoras (Life's Healing Choices): Libérese de sus heridas, complejos, y hábitos (Spanish Edition) Change Your Gambling, Change Your Life: Strategies for Managing Your Gambling and Improving Your Finances, Relationships, and Health Rewire: Change Your Brain to Break Bad Habits, Overcome Addictions, Conquer Self-Destructive Behavior Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva Change Your Aura, Change Your Life: A Step-by-Step Guide to Unfolding Your Spiritual Power, Revised Edition Change Your Brain, Change Your Body: Your Ultimate Brain/Body Makeover (6 CD Set) Change Your Brain, Change Your Body: Use Your Brain to Get and Keep the Body You Have Always Wanted

[Dmca](#)