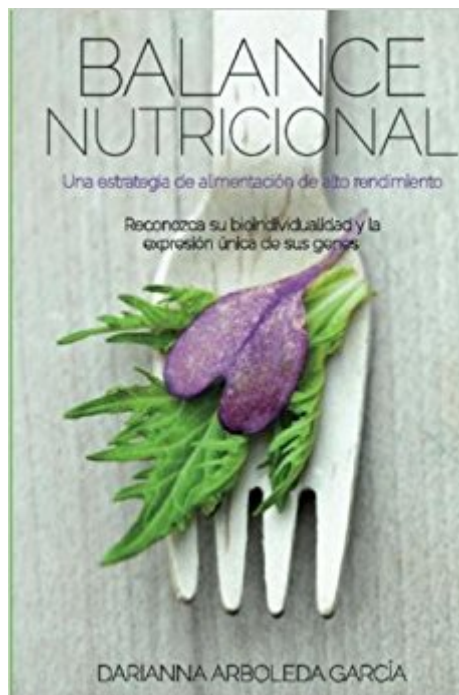




**Ebook Directory**  
the best source of ebook

**The book was found**

# **Balance Nutricional: Una Estrategia De Alimentación De Alto Rendimiento (Spanish Edition)**



## Synopsis

Encuentre el camino al balance que usted necesita. ¿Qué le está faltando a su organismo y a su alimentación? Balance Nutricional lo sacará del caos informativo en materia de alimentación y calidad de vida, mostrándole la verdad acerca de todos los alimentos que consume porque los cree saludables cuando son esos mismos alimentos los que lo mantienen con acumulación de grasa, metabolismo ineficiente, sobrepeso, fatiga y enfermado constantemente. Cambie el estatus de su relación con la comida y aprenda a alimentarse de la manera en que su cuerpo está diseñado para hacerlo. No es complicado ni tedioso. Olvídese de las dietas y de pasar hambre. Olvídese de vivir contando calorías, carbohidratos, índices y grasas. Esas son concepciones superadas que no resuelven la causa de sus problemas de salud ni le permiten llevar una vida relajada disfrutando de los alimentos que la naturaleza nos ha provisto. Recupere la salud integral y las habilidades innatas de su organismo. Dele a su vida el balance que tanto necesita aprendiendo a escuchar las señales de su cuerpo. Su nuevo entendimiento acerca del sobrepeso y sus causas le permitirá hacer cambios sostenibles y definitivos activando los genes que le permitirán tener una vida larga llena de energía y salud.

## Book Information

Paperback: 304 pages

Publisher: Darianna Arboleda García; First edition (December 30, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 9942204652

ISBN-13: 978-9942204653

Product Dimensions: 6 x 0.8 x 9 inches

Shipping Weight: 1.2 pounds (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.9 out of 5 stars 50 customer reviews

Best Sellers Rank: #849,321 in Books (See Top 100 in Books) #99 in Books > Health, Fitness & Dieting > Aging > Diets & Nutrition #829 in Books > Health, Fitness & Dieting > Reference #3976 in Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Weight Loss

## Customer Reviews

Darianna Arboleda García es activista de la salud experta en coaching nutricional y salud integral. Es fundadora de la página Verde y Rosa, una iniciativa personal sin fines de lucro que inició para compartir su experiencia y conocimientos con la finalidad de educar, concientizar e inspirar a la comunidad en materia de salud, nutrición y fitness. En menos de un año, Verde y Rosa contaba

con decenas de miles de seguidores que han cambiado su vida a través de la visión práctica basada en la ciencia que divulga diariamente junto con consejos e información actualizada. Como abogada, empresaria, profesora certificada en la Pilates Academy of Switzerland, terapeuta en método de cadenas fisiológicas del Centro Busquet de Francia, health coach en nutrición integrativa y fitness del Institute of Integrative Nutrition de New York y miembro de International Association for Health Coaches (IAHC), Darianna contagia con su entusiasmo y demuestra que la vida puede ser verde sin dejar de ser rosa y que es eso lo que el ser humano merece: vivir en salud sin restricciones ni complicaciones, manteniendo una relación sana e inteligente con la comida. Atiende en consulta privada en su centro de wellness con nueve años de experiencia en Samborombón, Ecuador. Su pasión por el servicio es compartida con su esposo, que también es profesional en el área de salud y fitness.

Es un libro maravilloso como de autoayuda para todo aquel que quiera mejorar su salud o simplemente estudiar, ya que educa bastante sobre temas interesantes y relevantes hoy en día - como lo son las dietas gluten-free, los alimentos transgénicos, los aceites procesados, las dietas fitness, etc. Fácil de leer, entender y asimilar sobre todo cuando uno no ha gozado de buena salud. Como bien dice nuestra amiga Verde y Rosa, no somos lo que absorbemos, sino lo que asimilamos - como anillo al dedo me llegó esa frase! Hace año y medio que decidí - invertir en mi salud pero solo hace 3 meses que me estoy recuperando de lo que la enfermedad celiaca dejó en mi organismo - muy completo y entretenido, mi pareja me miraba cuando mientras leía - a yo reía - a jajaja, y es porque aquí - no se habla más que la verdad y solo la verdad!!! Gracias por la publicación e inspiración. Saludos desde Chile.

Me enteré del por qué de muchas cosas sobre alimentos de los que había oído cosas negativas; pero sin ninguna explicación detallada, y explicada de la mejor manera. Se abarcan muchos temas y se profundiza en analizar productos sobre los cuales hay confusión sea el gluten, edulcorantes, orgánicos, grasas, etc. Leerlo me dejó en claro el cómo escoger mis alimentos a futuro y que evitar independientemente de si sufra de algún problema de salud o no. Muy útil lectura y como mencioné abarca y esclarece las inquietudes nutricionales que nos confunden por la dualidad de información que existe. 100% recomendado.

Recién voy leyendo las primeras 60 páginas y en serio ya va revolucionando los conocimientos de alimentación que tenía hasta el momento. La mayoría de nosotros nos alimentamos porque

tenemos hambre o tal vez antojos, pero muy poco de nosotros somos conscientes de lo que realmente nuestro cuerpo necesita. Poco a poco a través de este libro, estoy reconociendo todas las malas prácticas que vengo realizando y descubriendo las correctas que desde ahora serán parte de mi vida! En serio 100% recomendado!! Un éxito!

Me gustó mucho el libro, sin embargo a pesar de que la autora es ecuatoriana y yo vivo en Ecuador, hay muchos productos que se describen ahí que no se encuentran en nuestro país. Y si se los encuentra son carísimos, o muy escasos. La idea del eclecticismo de Darianna es genial, pero no está contextualizada con nuestra realidad. Solo por ese detalle no he dado cinco estrellas.

Soy Laura Samudio He pedido este libro hace unas semanas y hoy fui a retirarlo. Lo ando leyendo y me encanta! Lo recomiendo al 100%! Les aseguro que les cambiaré la vida por completo

Muy bien narrado, fácil de leer y comprender, me da la impresión que Darianna muy pronto va a ser reconocida mundialmente. Este libro será un bestseller, ojala pronto haga la versión en inglés. Gracias por este maravilloso aporte Darianna.

Maravilloso! ¡te abre los ojos y te hace tomar conciencia de tu vida y como la estás cuidando. Es una gran guía para encontrar el equilibrio que todos hemos perdido...lo recomiendo!

Excelente! ¡muy útil en realidad me ha dado las respuestas que siempre busqué en el tema de nutrición, a la vez la motivación suficiente para seguir adelante con este modo de vida

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

Balance Nutricional: Una estrategia de alimentación de alto rendimiento (Spanish Edition) De gordita a mamacita / From FAT to FAB. A complete diet and exercise/fitness plan to become irresistibly healthy.: Un completo plan de alimentación y ... irresistiblemente sana (Spanish Edition) Magia Estratégica: Lecciones de magia e ilusionismo aplicadas al mundo de los negocios, las ventas, el liderazgo, la innovación y la vida en general (Negocios y Estrategia nº 1) (Spanish Edition) Easy Spanish Cookbook: Authentic Spanish Recipes from Cuba, Puerto Rico, Peru, and Colombia (Spanish Cookbook, Spanish Recipes, Spanish Food, Spanish Cuisine, Spanish Cooking Book 1) Como Tener Una Erección Más Dura, Firme, Fuerte y Potente - Erección Duradera y

Firme: Como Prolongar La Ereccion Naturalmente, Como Tener Una Buena Ereccion ... para mejorar la ereccion) (Spanish Edition) ¿Has Llenado una Cubeta Hoy?: Una Guía Diaria de Felicidad para Niños (English and Spanish Edition) Meditación para lograr una mente clara: una fuente diferente de felicidad (Vive La Meditacion) (Spanish Edition) Cómo crear una novela. Estructura.: Construyendo una novela (Spanish Edition) Una boda en Haití: Historia de una amistad (Spanish Edition) Gut: Gut Balance Solution: 10 Steps on How You Can Restore Optimal Gut Health, Boost Metabolism and Heal Your Gut Effectively (4-Week Gut Balance Diet Plan, leaky gut, clean gut, Gut Balance Recipes) Spanish Phrasebook: 1,001 Easy to Learn Spanish Phrases, Learn Spanish Language for Beginners (Spanish Lessons, Spanish 101, Spanish Books) Una niña llamada Helen Keller: (Spanish language edition of A Girl Named Helen Keller) (Hola, Lector!) (Spanish Edition) Un Cuento de Navidad: Una obra de la radio en español, basada en la clásica y corta historia de Charles Dickens (Audio Theater Dramatization)(SPANISH Language Edition) (Spanish Edition) Una estrella que no se apaga: (This Star Won't Go Out--Spanish-language Edition) (Spanish Edition) Spanish-English English-Spanish Medical Dictionary: Diccionario Médico Español-Inglés Inglés-Español (Spanish to English/ English to Spanish Medical Dictionary) (Spanish Edition) Sonata for Alto Horn Mellophone in E flat and Piano: Also French Horn or Alto Saxophone Intermediate Classic Duets for Alto and Tenor Saxophones: 22 classical and traditional melodies for equal Alto (Eb) and Tenor (Bb) Sax players of intermediate standard. Most are in easy keys. W41XE - SOE Jazz Combo Session Book/CD - Alto Saxophone, Baritone Saxophone & Alto Clarinet Robert Muczynski: Sonata For Alto Saxophone And Piano Op.29. Partitions pour Saxophone Alto, Accompagnement Piano CONCERT SUITE ALTO SAX/PIANO FOR E ALTO SAX & BAND & PIANO REDUCTION

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

[FAQ & Help](#)