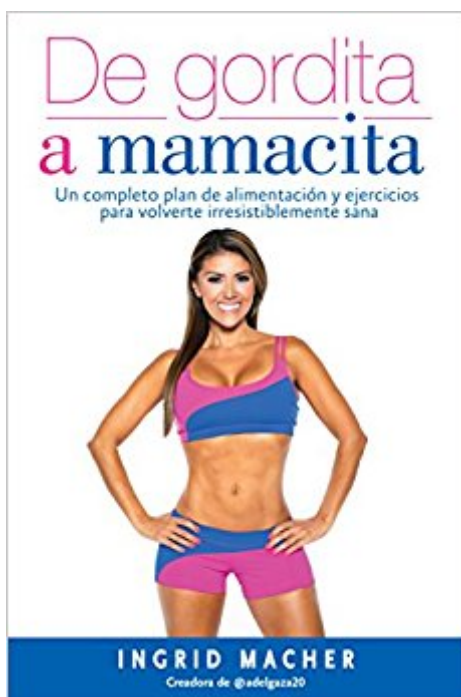


The book was found

De Gordita A Mamacita / From FAT To FAB. A Complete Diet And Exercise/fitness Plan To Become Irresistibly Healthy.: Un Completo Plan De Alimentaci3n Y ... Irresistiblemente Sana (Spanish Edition)



Synopsis

Un completo plan de alimentación y ejercicios para volverte irresistiblemente sana. "Todo es posible para quien cree". Con este poderoso mensaje, Ingrid Macher, conocida en las redes sociales como adelgaza20 — donde cuenta con millones de seguidores — nos presenta un completo plan de nutrición para lograr un cuerpo saludable. No importa si la meta es bajar 2 o 20 libras, con la información, los consejos y la motivación de Macher, cualquier mujer puede convertirse en una mamacita (¡y de paso mejorar la salud de toda su familia!). El libro trata temas que van desde vencer la cultura de lo frito y cómo engañar a la mente para no comer en exceso, hasta por qué somos adictos al azúcar, cuáles son los alimentos saludables que engordan y los secretos para eliminar la celulitis y aplanar el estómago. Además, la autora comparte un plan de alimentación de 21 días con lista de compras y recetas, y una guía ilustrada a todo color con sencillos ejercicios para lograr una figura envidiable.

ENGLISH DESCRIPTION From FAT to FAB A complete diet and exercise/fitness plan to become irresistibly healthy. "All things are possible to those who believe." With this powerful message, Ingrid Macher, better known as “Adelgaza20 through social media, introduces us to a comprehensive nutrition plan for a healthy body. No matter if the goal is to lose 2 or 20 pounds, with the information, advice and motivation Macher provides you in this guide, any woman can become a mamacita (while improving the entire family's health at the same time)! The book covers various topics ranging from overcoming the culture of fried food and how to trick the mind to not overeat. It even talks about the reasons we are addicted to sugar, the different kinds of healthy foods that build up fat and secrets to eliminate cellulite and flatten the stomach. In addition, the author shares a 21-day nutrition plan, which includes a shopping list and recipes, and an illustrated guide with simple exercises to achieve an enviable figure.

Book Information

Paperback: 320 pages

Publisher: Grijalbo Vital (January 24, 2017)

Language: Spanish

ISBN-10: 1945540176

ISBN-13: 978-1945540172

Product Dimensions: 6 x 0.9 x 8.9 inches

Shipping Weight: 12.8 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.8 out of 5 stars 135 customer reviews

Best Sellers Rank: #14,242 in Books (See Top 100 in Books) #70 in Books > Cookbooks, Food & Wine > Special Diet > Weight Loss #94 in Books > Libros en espaÃ±ol #141 in Books > Health, Fitness & Dieting > Diets & Weight Loss > Weight Loss

Customer Reviews

Hablar de Ingrid Macher es sinÃ­mimo de Ã­nsistencia, de alegrÃ­a, de no tener lÃ­mites y de confianza en uno mismo. Ingrid ha logrado convertirse en el vivo ejemplo de constancia. Desde que la conozco, no ha habido un dÃ­a que no tenga una respuesta positiva ante cualquier adversidad. Ha sido mi gran apoyo en cuanto a mi imagen, ejercicios y dietas. Amo que me regale con cariÃ±o y me lleve a la realidad cuando pongo excusas. A Ingrid la necesitamos muchos, hombres y mujeres. Buena vibra es su nombre por adopciÃ³n. En la vida me enseÃ±aron una palabra hermosa que nunca deberÃ­amos olvidar: Ã­GRACIAS! Y es la misma que le doy a una gran motivadora, amiga y maravilloso ser humano: Ingrid Macher".—Olga TaÃ±Ã­n, artista internacional"

Ingrid es inspiraciÃ³n, con su extraordinaria experiencia nos estimula para alcanzar una mayor calidad de vida. Su compromiso para transmitir su testimonio a otras personas la ha posicionado como experta en nutriciÃ³n y destacada motivadora. Ingrid es una mujer que logra vencer muchos obstÃ­culos a travÃ©s de cambios positivos, alcanzando asÃ­ un estilo de vida saludable. Estoy segura de que este nuevo libro serÃ¡ una invaluable contribuciÃ³n para sus seguidores, contagiÃ¡ndolos con energÃ­a y optimismo".—BÃ¡rbara Palacios, Miss Universo 1986 y empresaria

Con millones de seguidores, Ingrid Macher es un fenÃ³meno de redes sociales a travÃ©s de su plataforma adelgaza20, convirtiÃ©ndose en una de las hispanas mÃ¡s influyentes en materia de nutriciÃ³n y vida saludable en Estados Unidos. Entrenadora personal y certificada en salud holÃ­stica y en programaciÃ³n neurolinguÃ­stica, oradora motivacional, autora y creadora de un sistema divertido, efectivo y prÃ¡ctico para perder peso, que permite eliminar 50 libras en 90 dÃ­as. AdemÃ¡s de ser madre, esposa y una profesional destacada en su campo, Macher es autora de “Al rescate de tu nuevo yo" y ha sido campeona de bikini fitness tres veces. Reconocida con el premio a la excelencia otorgado por YouTube, por su canal Quemando y Gozando, cerca de 80 millones de personas ven sus publicaciones cada semana y mÃ¡s de doce millones interactÃºan con ella a travÃ©s de sus redes y publicaciones digitales.

Oh My God Que Libro Tan Interesante nunca en mi Vida he Estado tan Saludable como desde que

Encontre a Ingrid Macker. Y Este libro lo Recomiendo de Todo Corazon 100% He Aprendido Demasiado. No lo pienses mas y ordenado. Dicen 1 Manzana Diaria mantiene el Doctor lejos, pues este Libro De Gordita a Mamacita mantiene el Doctor away! ! !

El libro está ¡ divino! Todavía no acabo de leerlo pero la información vale oro! Volveré aquí para otro reviso cuando pruebe más recetas!

Is my mom wish is fine

Este es un nuevo libro donde define el estilo de vida que quiero seguir. Me encanta el contenido y me inspira !!! Gracias Ingrid por inspirarme y ayudar hacer mi vida aun mejor!!! Soy tu #1 fan :)

I love it

Incredible product. 100% satisfied

Wife loves it

Este libro sencillamente te va a atrapar desde la primera página.. totalmente recomendado ! ! !

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

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)
Fitness: Fitness Nutrition and Fitness Motivation: Ultimate Guides to: Health, Nutrition and Muscle Building - Box Set (Fitness For Beginners, Health Fitness ... Workout Plan, Fitness Goals, Nutrit)
HCG Diet: HCG Diet Plan: HCG Diet Cookbook with 50 + HCG Diet Recipes and Videos - HCG Diet for Beginners: HCG Diet Plan - Follow HCG Diet Plan (HCG ... HCG Diet for Beginners, HCG Phase 3)
DUKAN DIET: Lose Weight FAST And Lose Weight FOREVER: Four Phase Plan (Fat Burning Diet, Weight Loss Motivation, Burn Fat, Diet Plan, Weight Loss Plan, Dukan, Belly Fat) Belly Fat: The Healthy Eating Guide to Lose That Stubborn Belly Fat - No Exercise Required (Belly Fat, Healthy eating, weight loss for women, low fat, ... wheat, detox, grain free, gluten free)
Ketogenic Diet: Ketogenic Diet Mistakes You Need To Know **BONUS** 30 Day Accelerated Fat Loss Meal Plan! (ketogenic diet, ketogenic diet for weight loss, ... diet, paleo diet, anti inflammatory diet)

Ketogenic Diet For Beginners: Simple and Fun 3 Weeks Diet Plan for the Smart (Ketogenic Diet, Weight Loss, Keto Diet, Fat Loss, Ketogenic, Health, Fitness, Ketogenic Diet For Weight Loss(BELLY FAT: 40 EFFECTIVE HABITS to BURN BELLY FAT for A SLIM WAIST (Belly Fat, Fat Burning For Women, Weight Loss, Zero Belly Diet, Flat Belly Diet, Abs Diet, Waist Training Workout) (FIT BODY Book 1) Ideal Protein Diet Cookbook: Your Ideal Protein Nutrition Plan for Perfect Fitness and Wellness (Ideal Protein Diet,High Protein Diet,Perfect Protein Diet,Lose Weight,Protein Diet Plan) Kickboxing Fitness: A Guide For Fitness Professionals From The American Council On Exercise (Guides for Fitness Professionals) (Ace's Group Fitness Specialty) Paleo Diet for Beginners: The Ultimate Paleo Diet Guide for Weight Loss (Paleo Diet Cookbook, Paleo Diet Recipes, Paleo Diet for Beginners, Rapid Weight Loss, Paleo Diet Meal Plan, Burn Fat) Low Calorie & Fat: Healthy Breakfast Recipes! Discover New Healthy Breakfast Ideas. Healthy Muffin Recipes, Healthy Smoothies, Healthy Egg Recipes and ... Only! (Low Calorie & Fat Recipes Book 1) Ketogenic Diet: Ketogenic Diet Mistakes to Avoid for Rapid Weight Loss (Ketogenic Diet for Weight Loss, Ketogenic Diet for Beginners, Diabetes Diet, Paleo Diet, Anti Inflammatory Diet, Low Carb Diet) Dukan Diet: The Truth About The Dukan Diet - All You Need To Know About The Dukan Diet For Effective Weight Loss And Fat Burn (Diet For Weight Loss, Low Carb Diet, Diet Recipes) Ketogenic Diet: Beginners Guide For Rapid Fat Loss And Vitality (Ketogenic Diet For Beginners, Ketogenic Diet Meal Plan, Ketogenic Diet Mistakes, Low Carb Diet) Paleo Diet: Paleo Diet For Beginners, Lose Weight And Get Healthy (Paleo Diet Cookbook, Paleo Diet Recipes, Paleo Diet For Weight Loss, Paleo Diet For Beginners) Fitness Journal & Planner: Workout / Exercise Log / Diary for Personal or Competitive Training [15 Weeks * Softback * Large 8.5" x 11" * Full Page ... Cycling / Biking] (Exercise & Fitness Gifts) Paleo Cookbook: The Ultimate Healthy Paleo Diet Recipes for Your Family (Paleo diet, Paleo Recipes,ancient diet, Paleolithic Diet, Low carb Diet, Ketogenic Diet) Paleo Diet: Ultimate Guide For Beginners, How To Lose Weight And Get Healthy (Paleo For Beginners, Paleo Diet Cookbook , Paleo Diet Recipes, Paleo Diet For Rapid Weight Loss, Paleo Diet Plan) Clean Eating: Clean Eating Diet: The 7-Day Plan for Weight Loss & Delicious Recipes for Clean Eating Diet (Clean Eating, Weight Loss, Healthy Diet, Healthy ... Paleo Diet, Lose Weight Fast, Flat Belly)

[Contact Us](#)

[DMCA](#)

[Privacy](#)

