



Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition)

Jorge Morral Oyamburu

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) Jorge Morral Oyamburu

"El ayuno tonifica los neurocircuitos y conviene al cerebro."

Álvaro Pascual Leone - Profesor de Neurología en Harvard. *Entrevista en La Vanguardia 12 Junio 2013*

AYUNO:

Un sistema de curación y rejuvenecimiento milenario.

¿Te has planteado comenzar un ayuno?

- ¿Quieres conocer un sistema para **Adelgazar** y mantenerte en tu **peso ideal** sin estar atado a dietas para perder peso que no sirven?
- ¿Te gustaría comenzar una **disciplina** propia, poderosa y que tú solo, sin ayuda de nadie, puedes controlar?
- ¿Te gustaría mejorar o fortalecer más tu **autoestima**?
- ¿Quieres **reducir tu nivel de estrés** y de fatiga?
- ¿Quieres **aumentar tu nivel de actividad** productiva?
- ¿En ocasiones padeces de una cierta dispersión mental o falta de **control**?
- ¿Quieres incrementar tu poder de **concentración**?
- ¿Te planteas **rejuvenecer** de forma seria y consistente tanto **tu cuerpo** como **tu mente**?
- ¿Anhelas un **pulso mucho más firme** y una **mirada más lúcida**?
- ¿Quieres gozar de una **salud fuerte** en un cuerpo sin achaques?

Este libro de ayuno te ayudará a:

- Fortalecer tu voluntad, autoestima y disciplina personales.
- Desintoxicar el cuerpo y la mente.
- Aprender a alimentarte y plantearte una dieta sana.
- Adelgazar y Eliminar el sobrepeso.
- Desarrollar una consciencia presente.
- Estimular el crecimiento espiritual

El ayuno tiene beneficios probados en problemas tan extendidos como:

- Estrés
- Ansiedad

- Alergias
- Hipertensión
- Asma
- Adicciones
- Intoxicación
- Indigestión
- Estreñimiento
- Estados bajos de energía
- Falta de concentración
- Sobrepeso / Obesidad
- ...

También en el libro encontrarás un Capítulo Específico para Adelgazar y Mantener el Peso Ideal.

En concreto, los nueve capítulos de que consta el libro son:

1. Introducción
2. Distintos tipos de ayuno
3. El proceso
4. Mis experiencias con el ayuno
5. Motivación y beneficios
6. Tres cuestiones clave durante un ayuno
7. Adelgazar ayunando
8. Diario de un ayuno de 21 días
9. Conclusiones finales

Lo que los expertos dicen del ayuno:

Casi todas las religiones conocen el ayuno y lo utilizan. De esta forma, se eleva el espíritu y se libera el alma y el cuerpo.

-Ruediger Dhalke

Por la tarde la digestión de la comida me priva de la incomparable ligereza que acompaña los días de ayuno.

-Adalbert De Vogue

Cuando ayunas eres mucho más «tú» que cuando estás lleno. Eres tu «yo real».

-Charles A. Bonadies

Nota del autor:

Este libro está escrito desde la experiencia de más de 20 años de practicar ayunos. Del ayuno pueden obtenerse muchos beneficios y mi intención es que este libro pueda servir de apoyo para otras personas que, igual que yo, buscan mejorar su salud y sus vidas.

Consigue

este libro haciendo click en el botón de compra situado arriba en esta misma página y empieza a disfrutar de los beneficios del ayuno hoy.

 [Download Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves p...pdf](#)

 [Read Online Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves...pdf](#)

Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition)

Jorge Morral Oyamburu

Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) Jorge Morral Oyamburu

"El ayuno tonifica los neurocircuitos y conviene al cerebro."

Álvaro Pascual Leone - Profesor de Neurología en Harvard. *Entrevista en La Vanguardia 12 Junio 2013*

AYUNO:

Un sistema de curación y rejuvenecimiento milenario.

¿Te has planteado comenzar un ayuno?

- ¿Quieres conocer un sistema para **Adelgazar** y mantenerte en tu **peso ideal** sin estar atado a dietas para perder peso que no sirven?
- ¿Te gustaría comenzar una **disciplina** propia, poderosa y que tú solo, sin ayuda de nadie, puedes controlar?
- ¿Te gustaría mejorar o fortalecer más tu **autoestima**?
- ¿Quieres **reducir tu nivel de estrés** y de fatiga?
- ¿Quieres **aumentar tu nivel de actividad** productiva?
- ¿En ocasiones padeces de una cierta dispersión mental o falta de **control**?
- ¿Quieres incrementar tu poder de **concentración**?
- ¿Te planteas **rejuvenecer** de forma seria y consistente tanto **tu cuerpo** como **tu mente**?
- ¿Anhelas un **pulso mucho más firme** y una **mirada más lúcida**?
- ¿Quieres gozar de una **salud fuerte** en un cuerpo sin achaques?

Este libro de ayuno te ayudará a:

- Fortalecer tu voluntad, autoestima y disciplina personales.
- Desintoxicar el cuerpo y la mente.
- Aprender a alimentarte y plantearte una dieta sana.
- Adelgazar y Eliminar el sobrepeso.
- Desarrollar una consciencia presente.
- Estimular el crecimiento espiritual

El ayuno tiene beneficios probados en problemas tan extendidos como:

- Estrés
- Ansiedad
- Alergias
- Hipertensión
- Asma
- Adicciones
- Intoxicación

- Indigestión
- Estreñimiento
- Estados bajos de energía
- Falta de concentración
- Sobrepeso / Obesidad
- ...

También en el libro encontrarás un Capítulo Específico para Adelgazar y Mantener el Peso Ideal.

En concreto, los nueve capítulos de que consta el libro son:

1. Introducción
2. Distintos tipos de ayuno
3. El proceso
4. Mis experiencias con el ayuno
5. Motivación y beneficios
6. Tres cuestiones clave durante un ayuno
7. Adelgazar ayunando
8. Diario de un ayuno de 21 días
9. Conclusiones finales

Lo que los expertos dicen del ayuno:

Casi todas las religiones conocen el ayuno y lo utilizan. De esta forma, se eleva el espíritu y se libera el alma y el cuerpo.

-Ruediger Dhalke

Por la tarde la digestión de la comida me priva de la incomparable ligereza que acompaña los días de ayuno.

-Adalbert De Vogue

Cuando ayunas eres mucho más «tú» que cuando estás lleno. Eres tu «yo real».

-Charles A. Bonadies

Nota del autor:

Este libro está escrito desde la experiencia de más de 20 años de practicar ayunos. Del ayuno pueden obtenerse muchos beneficios y mi intención es que este libro pueda servir de apoyo para otras personas que, igual que yo, buscan mejorar su salud y sus vidas.

Consigue

este libro haciendo click en el botón de compra situado arriba en esta misma página y empieza a disfrutar de los beneficios del ayuno hoy.

Descargar y leer en línea Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) Jorge Morral Oyamburu

Format: Kindle eBook

Download and Read Online Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) Jorge Morral Oyamburu #SJE9ALZRIUB

Leer Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) by Jorge Morral Oyamburu para ebook en líneaAyuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) by Jorge Morral Oyamburu Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) by Jorge Morral Oyamburu para leer en línea.Online Ayuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) by Jorge Morral Oyamburu ebook PDF descargarAyuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) by Jorge Morral Oyamburu DocAyuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) by Jorge Morral Oyamburu MobipocketAyuno Mágico. Disciplina para cuerpo y mente. Claves para ayunar (Diez años más joven en sólo 21 días) (Spanish Edition) by Jorge Morral Oyamburu EPub
SJE9ALZRIUBSJE9ALZRIUBSJE9ALZRIUB