

The book was found

Soy Saludable. Transforma Tu Cuerpo Y Tu Vida Sin Ansiedad Ni Obsesiones / I Am Healthy (Spanish Edition)



Synopsis

¿Cuántas veces has decidido bajar de peso? ¿Cuántas dietas has hecho? ¿Cuántas veces te has prometido hacer ejercicio? ¿Cuántas veces has perdido peso, simplemente para volver a recuperarlo? Samar Yorde, conductora del segmento de cocina saludable de *Despierta América* y creadora del movimiento SoySaludable, sabe muy bien lo difícil que es lograr un peso saludable, porque vivió en carne propia la lucha contra el sobrepeso. Ese camino hacia su propia transformación la ha llevado a inspirar a más de un millón de personas que la siguen en las redes sociales. Ahora en *Soy saludable* te brinda todas las herramientas necesarias para comprender tu cuerpo, lograr tu peso ideal y fortalecer los cuatro pilares de una vida saludable: Buena alimentación, Ejercicio frecuente, Control de la ansiedad, Motivación constante. En palabras de su autora: "Con este libro quiero mostrarte un camino de alegría y bienestar corporal, de salud y buena comida, de motivación y disciplina. Y más que mostrarte el camino quiero recorrerlo contigo. Tu nueva vida está a la vuelta de una página". -Samar- ENGLISH

DESCRIPTION Based on her personal and professional experience, Samar Yorde Erem, creator of the social network @SoySaludable (I am healthy) offers practical medical advice to understand and fight obesity, and proposed a healthy lifestyle based on four pillars: good nutrition, frequent exercise, anxiety control, and constant motivation. In *I Am Healthy*, you will read what many people hide from you so that you will keep buying absurd diets, magazines, pills, or useless cooking utensils; What is obesity? Knowing the enemy is vital for conquering it; Discover what to eat to turn healthy food into your biggest ally; Make exercise a fundamental support for improving your quality of life; Control your anxiety and you have half the battle already won; Use motivation as strength for not giving up; Build an action plan for changing your habits and achieving your goals, once and for all; This book shows you a path of physical joy and well-being, of health and good food, of motivation and discipline, affirms Yorde. And more than just showing you the path, I want to accompany you along the way. Samar Yorde was born in Beirut, Lebanon, and was educated in Venezuela. Creator of the social network @SoySaludable (I am healthy) which is focused on the development of health, nutrition, physical activity, emotional well-being, and illness prevention habits, she incorporates the expertise of doctors, nutritionists, psychologists, and professional trainers. Yorde, a doctor specialized in public health with a certification in obesity medicine, is also a professional speaker, health coach, motivator, lecturer, and learning facilitator; she participates regularly in radio and television shows presenting segments on health, nutrition, and healthy cooking.

Book Information

Paperback: 240 pages

Publisher: Aguilar (January 5, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 1941999565

ISBN-13: 978-1941999561

Product Dimensions: 5.6 x 0.7 x 8.4 inches

Shipping Weight: 7.2 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.2 out of 5 stars [See all reviews](#) (9 customer reviews)

Best Sellers Rank: #242,138 in Books (See Top 100 in Books) #24 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia FÃsica](#) #48 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃn](#) #50 in [Books > Libros en espaÃ±ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso](#)

Customer Reviews

El contenido me imagino que es bueno, pero la calidad del libro es pÃ©simo, incluso creo que no es original y voy a enviarle ahora mismo a [para devolverlo](#) porque el libro por fuera es a color pero por dentro todo es en blanco y negro y la calidad de hoja es muy mala. Creo que la Dra Samar desmejorÃ³ la calidad de su libro (porque el primero es muy muy bueno a color y en buenas hojas igual que el de SashaFitness. Muy bien por el libro, pero esta calidad parece de papel reciclado y lo compre del mismo link que la doctora tiene en su Instagram. Si alguien tiene algo que decir por favor y muchas gracias

Este libro es una gran herramienta para traer bienestar a la vida de las personas, sin obsesiones. Samar se muestra como una mujer autÃ©ntica, que vive dÃ­a a dÃ­a, lo que toda mujer en este paÃ­s enfrenta: La lucha con la balanza por mantenerse saludable, trabajar, luchar por los hijos, la familia, su entorno. Si bien Samar publico antes un libro de cocina en full color en Venezuela, Penguin Random House presenta Soy Saludable una excelente opciÃ³n a bajo costo, para dar acceso a toda la comunidad latina que quiere empezar de Cero un plan de vida saludable. Es un libro real, aterrizado, sencillo y fÃ¡cil de aplicar. Se puede leer y aplicar desde el primer capitulo.

Hola Samar, Acabo de ordenar tu segundo libro. Me encantarÃ­a que pudieras dedicarlo y Autografiarlo plz plz plz plz Quiero tambiÃ©n felicitarte y desearte muchos Ã©xitos, te admiro mucho, y no puedo esperar para obtener mi libro. Llevo mÃ¡s de 3 aÃ±os llevando un rÃ©gimen de vida

saludable, y tu has sido una gran inspiradora de eso, así que te agradezco mucho por todos tus consejos, tus recetas; que las invento desde que las veo. Un abrazo grande Desde Republica Dominicana Att. Bramna Elizabeth Leger

Encantada con mi libro. Es un libro espectacular en donde te identificas con cada situación, y Samar es tan sencilla y humilde, que es como una mamá, expresa su dolor a a dolor, como cualquier mujer dedicada a su vida fuera de casa. Cuando la lees es como si la tuvieses al lado. Siempre transmitiendo buena vibra. Muchas gracias por ser y estar, y sobretodo cambiar la vida de muchos para bien y mejor.

Excellent

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

Soy saludable. Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones / I Am Healthy (Spanish Edition) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - 130 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Detox - Vida Sana Sin Toxinas - ... Regiones del Mundo) (Spanish Edition) Basta de Ansiedad - Controla, Reduce y Elimina para SIEMPRE la Ansiedad de tu Vida: (ataques de panico, salud mental y depresion) (Spanish Edition) La revolución de 22 días: El programa a base de plantas que TRANSFORMA tu cuerpo, REAJUSTA tu hábitos y CAMBIA tu vida (Spanish Edition) The Sin Trilogy Bundle: A Necessary Sin, The Next Sin, One Last Sin Entrena como un Animal Inteligente: Descubre las mentiras y dogmas del fitness: Alcanza un cuerpo atractivo y saludable de forma natural y sin ir al gimnasio 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) Detox - Vida Sana Sin Toxinas - Libro 1: Desayunos, 10 Recetas de Diversas Regiones del Mundo para Desintoxicarse y Mantenerse Saludable (Spanish Edition) Al Rescate de tu Nuevo Yo: Consejos De Motivación Y Nutrición Para Un Cambio De Vida Saludable Spanish: To The Rescue Of A New You: Advice for a healthy lifestyle change (Spanish Edition) Transforma tu vida (Transform Your Life): Un viaje gozoso (Spanish Edition) Proponte Ser Feliz: Pinta Una Sonrisa En Tu Rostro Todos Los Días y Elimina El Estrés y La Ansiedad Para Siempre. 30 Conductas Proactivas de Autoayuda (Guía de Vida, nº 1) Los límites del amor: Hasta dónde amarte sin renunciar a lo que soy (Biblioteca Walter Riso) (Spanish Edition) La Guía Completa de Vitaminas, Hierbas y Suplementos: Todo lo que Necesita Saber para Llevar una Vida Saludable (Spanish Edition) El plan Daniel: 40 días hacia una vida más saludable (The Daniel Plan) (Spanish Edition)

Adelgaza Para Siempre: Cómo Estar Delgado, Fuerte y Saludable De Por Vida. (Spanish Edition) Soy Feliz!: 8 Estrategias para Transformar tu Vida (Spanish Edition) Transforma tus Ahorros en Ingresos: Nueva edición 2016 (Spanish Edition) Transforma tus espacios, Libera tu mente: Cinco herramientas para que organices tu hogar de una vez y por todas (Spanish Edition) El rompecabezas de la ingeniería. Por qué y cómo se transforma el mundo (Filosofía) (Spanish Edition) SOS Ayuda Con Las Emociones: Como Manejar la Ansiedad, la Ira, y La Depresión (Spanish Edition)

[Dmca](#)