



## **Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable

*Ingrid Macher*

**Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable**  
Ingrid Macher

**Acabas de tomar el primer y más importante paso para bajar de peso y mantenerte sano. Estoy aquí para decirte que... ¡PUEDES CAMBIAR TU VIDA!**

Hacer cambios que rompen con tu actual forma de vivir puede intimidarte y parecer imposible, ¡pero no lo es! En realidad es bastante fácil. Lo sé, porque lo he hecho.

Soy entrenadora de salud holística y entrenadora personal certificada, motivadora de salud, madre de dos hermosas niñas y tu mejor aliada. He pasado años aprendiendo lo que funciona y lo que no funciona en materia de control de peso y recuperación de la salud. Y hoy, estoy muy feliz de poder compartir contigo mis secretos, ¡de cómo perdí 50 libras en 90 días, y cómo he podido mantenerme a través de los años sin volver atrás!

Si alguna vez has querido bajar de peso, ésta es tu oportunidad y ésta es tu guía. Te aseguro que si sigues estos consejos paso a paso, también alcanzarás los mismos resultados.

Mi pasión es ayudar a las personas a cambiar sus vidas. Tú puedes ser una de ellas.

No consideres esto un régimen de dieta. Úsalo como un manual para empezar tu nuevo estilo de vida. Y recuerda, en esta travesía no estás solo.

**"Un nuevo método está revolucionando el mundo de la salud" - *Ismael Cala en CNN***

**"La nueva gurú de las Dietas y Ejercicios" - *The Bayly Show en Mega TV***

 [Descargar Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion ...pdf](#)

 [Leer en línea Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacio ...pdf](#)

## **Descargar y leer en línea Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable Ingrid Macher**

---

224 pages

### About the Author

Nacida en la ciudad de Bogotá, Colombia, Ingrid llegó a los Estados Unidos en busca de una mejor vida. Ahora... esta Latina, esposa y madre de dos, está ayudando a personas alrededor del mundo a mejorar su calidad de vida. Después de luchar con su peso y resucitar en una sala de emergencia en donde casi pierde la vida a los 7 meses de embarazo por un terrible ataque de asma, Ingrid se dio a la tarea de tomar control de su salud, y desarrolló un sistema divertido, efectivo y práctico para perder peso, que le permitió perder 50 libras en poco tiempo. Este sistema la ayudo a curarse de su asma y dejar los medicamentos, le dio la energía y la confianza en sí misma que ella tanto anhelaba. Después de ver que sus clientes – madres ocupadas, adolescentes con sobre peso, y hasta un actor de telenovelas y películas de Hollywood, obtuvieron resultados similares—Ingrid supo que había descubierto algo muy especial. Así que compartir sus conocimientos con la mayor cantidad de personas posible, se convirtió en su misión de vida. Como entrenadora de salud holística y entrenadora personal, es indiscutible que Ingrid es una mujer con credenciales. Pero lo que hace que esta experta en salud y aptitud física sea diferente a los demás, es su increíble habilidad de motivar a otras personas a alcanzar sus sueños. Se ha destacado en EL NUEVO HERALD, FOX International, MSN, Sirius XM radio... y otras docenas de cadenas de comunicación. Ella es una invitada habitual en Telemundo y CNN, donde ha sido denominada como “la nueva gurú de la dieta que descubrió el método que ha revolucionado el mundo de la salud.” Sus artículos –los cuales han tenido una excelente critica- se publican semanalmente en páginas tan importantes como: MamasLatinas.com y en el Huffington Post. También se pueden encontrar en las revistas “Miami Shoot Magazine,” “Latina Magazine,” “Gal Time,” y muchas otras. Su canal de YouTube ha roto records de sintonía con más de 9 millones de visitas, en tan sólo nueve meses. Más de 200,000 suscriptores esperan con ansias su próximo artículo. Más de 1,200,000 fanáticos en Facebook muestran su gratitud por los consejos que reciben sobre nutrición y aptitud física. Esa misma energía que les trasmite a sus clientes para que ellos también obtengan increíbles resultados. Todo esto motiva a Ingrid a seguir trabajando duro para que no solo sus clientes, sino todas las personas que estén en busca de una mejor vida puedan ser más saludables y felices.

Download and Read Online Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable Ingrid Macher #6R0Q4NK83HB

Leer Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable by Ingrid Macher para ebook en líneaAl Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable by Ingrid Macher 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 Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable by Ingrid Macher para leer en línea. Online Al Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable by Ingrid Macher ebook PDF descargarAl Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable by Ingrid Macher DocAl Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable by Ingrid Macher MobipocketAl Rescate de Tu Nuevo Yo: Consejos de Motivacion y Nutricion Para Un Cambio de Vida Saludable by Ingrid Macher EPub

**6R0Q4NK83HB6R0Q4NK83HB6R0Q4NK83HB**