



LOS PILARES DE LA
BUENA SALUD...

UN PLAN PARA
BAJAR DE PESO
Y RECOBRAR TU *Salud*

Dr. Jesús Manuel Román Vélez

Dr. Jesús Manuel Román Vélez MD

**Los pilares de la buena salud: Un plan para bajar de peso y recobrar tu salud
(Spanish Edition)**



[continue reading](#)

Si quieres perder peso, si estás cansado de sentirte mal, si quieres mejorar tu salud y mantenerla para cuidar de los que amas, este libro sera para ti. ¡Así que te invito a comenzar un nuevo estilo de vida! Luchar con condiciones tales como obesidad, diabetes, síndrome metabólico, artritis, presión alta, depresión, pérdida de memoria entre otras. Me di cuenta, que mis pacientes no solo estaban enfermos, estaban cansados de sentirse enfermos, obesos y en estrés. Por mi experiencia y formación profesional, he llegado a la conclusión de que hay tres factores muy importantes que tenemos que tomar en cuenta si queremos perder peso y mejorar nuestra salud, estos child: la forma en que comemos, la calidad y cantidad de nuestro sueño y cómo nos ejercitamos. Este libro tiene solo un propósito, mejorar tu salud. En él aprenderás que cuando haces cambios sencillos en tu vida de manera constante, puedes cambiar tu vida por completo. Todos los días en mi oficina veo pacientes que han perdido la esperanza.



[continue reading](#)

Si se puede Ha sido un excelente libro. Simple, fantastic La mejor manera de comenzar a vivir una vida mas . Acabo de iniciar el año enero 2, de 2017, y los planes de bajar de peso por mi salud y para estar regia en mi boda en 6 meses (07/07/17) mas adelante comentare lo que haya logrado. Voy a mi con la ayuda de Dios. ! Maryceli Rosario Excelente ser humano y profesional El Dr. Excelente Excelente información se lo recomiendo a todos los que quieran cambiar a un mejor estilo de vida y mejorar su salud. Posee un deseo genuino de mejorar la calidad de vida de sus pacientes y trabaja diariamente con tesón. Su afán por obtener conocimiento para educar, la empatía con sus pacientes y su calidad de ser humano boy sus mayores activos. Interesante Muy buen libro. Claves sencillas para la pérdida de peso y recobrar la salud.! ADELANTE Y QUE DIOS LE BENDIGA SIEMPRE!! A must for diabetic patients simple and easy to comprehend and for patients looking to loose weight without starving. FANTASTIC BOOK FOR Pounds LOST WITHOUT STARVING This is an excellent book not merely for physicians as I'm. Super easy to fallow I congratulate Dr. Román Vélez because of this book. Me ha motivado a iniciar los primeros pasos para tener una mejor salud...! Para ello, puedes recurrir a este libro para adelgazar. Este dialogo que Dr Román tiene con sus lectores te ayudara no sólo a perder peso, sino a recuperar la salud. Buenísimo de principio a fin, explicado de manera fácil y sencilla. Good Good Nice Boojk Excelente referencia Es muy fácil de leer y motivante Pleasurable and instructional reading! Gracias Manuel por dedicar de tu tiempo a crear este libro con tanta información y motivación att. Easy to read My wife likes for reference to keep healthy Si quieres mejorar tu salud este libro es para ti! Lenguaje sencillo, fácil de comprender.! Sólo hace falta voluntad! Jesús Manuel Román es un profesional de la salud de vocación. LE FELICITO POR SU LIBRO, EXCELENTE! Muy recomendado para todas mis amistades y que sepan que hay un estilo de vida para perder peso y estar con salud de la forma más fácil y sencilla, muchas gracias al autor de este libro! Lifestyle changing! Excellent and useful details! Great book i must say i recommened it Salud Libro para mejorar la calidad de vida. Magnífica compra Superrr ! La mejor manera de comenzar a vivir una vida mas saludable es informándote, de esa manera podrás entender mejor los distintos métodos que existen para vivir una vida saludable. Valiosa Información.! 100% recomendado.! por su valiosa aportación a todos los que queremos rebajar y mantenernos en salud y larga vida ! Gracias Dr. Gracias Gracias llegó rápido y bien!



[continue reading](#)

download free Los pilares de la buena salud: Un plan para bajar de peso y recobrar tu salud (Spanish Edition) e-book

download Los pilares de la buena salud: Un plan para bajar de peso y recobrar tu salud (Spanish Edition) ebook

[download free Coloring Books for Adults Relaxation: Swear Word Animal Designs: Sweary Book, Swear Word Coloring Book Patterns For Relaxation, Fun, and Relieve Your Stress \(Volume 5\) pdf](#)
[download How To Be Ferociously Happy: and other essays \(Volume 1\) ebook](#)
[download Smarter Squared: How To Use Personalized Learning to Master School Faster and Create the Future YOU Want! mobi](#)