

COMER PARA HACER CRECER MÚSCULO DESDE CERO "Guía básica de nutrición para principiantes"

¿Sueñas con transformar tu cuerpo, ganar masa muscular y alcanzar tus objetivos de fitness? ¡Entonces este libro es tu pasaporte hacia el éxito!

"COMER PARA CRECER" es una guía nutricional esencial diseñada especialmente para principiantes que quieren embarcarse en un emocionante viaje hacia un cuerpo más fuerte y definido. Debate obsoleto e información abrumadora sobre dietas; Este libro te ofrece una base sólida y fácil de entender para alcanzar tus objetivos de forma eficaz.

En sus páginas, encontrarás:

Conceptos claros y accesibles: Desmitificamos la nutrición y te ofrecemos un enfoque claro y sencillo para entender cómo la nutrición afecta al crecimiento muscular.

Planes prácticos de alimentación: Hemos creado planes de alimentación detallados y deliciosos que se adaptan a tus necesidades, desde aperitivos energéticos hasta ambientes saludables y todos ellos.

Consejos de expertos: Basado en estudios científicos y en la experiencia de expertos en nutrición y fitness, este libro te ofrece valiosos consejos para optimizar tu nutrición y maximizar tus ganancias musculares.

Recetas creativas: Descubre recetas de fitness que te permitirán disfrutar de mi trabajo gastronómico para alcanzar tus objetivos. ¡No más aburridas ni comidas monótonas!

Adaptabilidad: Aprenderás a ajustar tu dieta a medida que avances en tu viaje de crecimiento muscular, lo que garantiza que siempre vas por el camino correcto.

Motivación: Cada página está llena de inspiración y motivación para que mantengas tu compromiso y te centres en tus objetivos.

"COMER PARA CRECER" es tu compañero confiable en este emocionante viaje de transformación física. Si empiezas desde el principio o buscas perfeccionar tu enfoque nutricional, este libro te da la base que necesitas para alcanzar tus objetivos de manera eficaz y sostenible.

No pierdas más tiempo intentando descifrar la nutrición por timismo. ¡Aprovecha esta oportunidad y comienza tu viaje hacia un cuerpo

"Gana Muscular desde Cero" ofrece fundamentos claros de nutrición, planes de comidas prácticos y deliciosos. Con consejos apoyados por expertos, motiva y guía a principiantes y entusiastas del fitness para lograr un crecimiento muscular sostenible.

Álvaro A. Anchorena (Faraón) es un autor y una figura destacada en el mundo de la felicidad, las superaciones personales y la forma física. Su profundo conocimiento en áreas clave como el entrenamiento físico, la nutrición y el coaching es invaluable en el ámbito de la salud y el desarrollo personal.

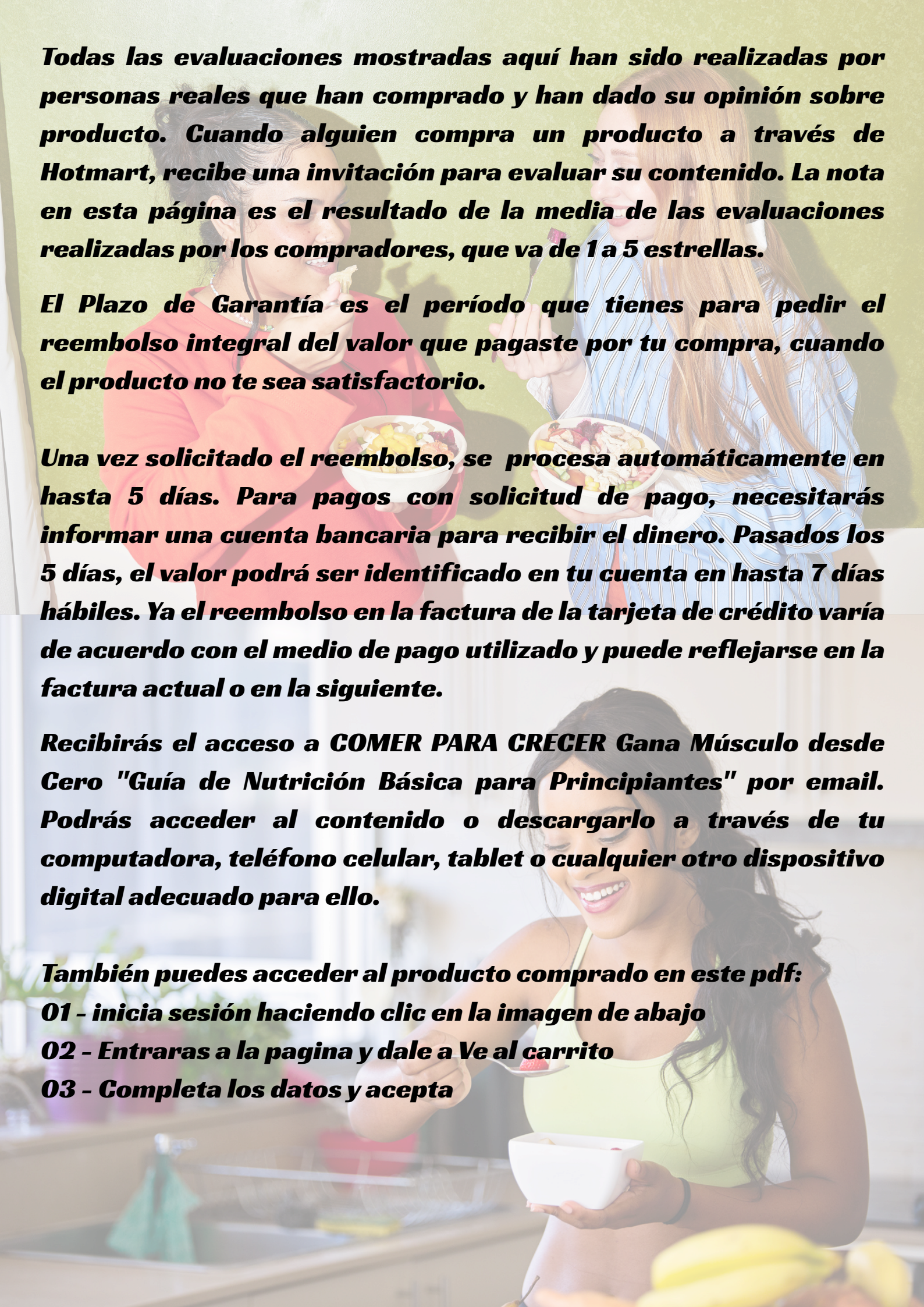


Con una carrera que abarca décadas, el entrenador “El Faraón” está dejando una huella imborrable en el mundo del fitness y el bienestar. Su camino para ayudar a las personas a alcanzar su máximo potencial se lleva a trabajar con una amplia variedad de atletas y entusiastas del fitness, desde artistas marciales hasta deportes dedicados a la estética y la hipertrofia muscular.

Su enfoque inquebrantable en la salud física y el bienestar se refleja en su formación como Técnico Avanzado en Formación y Técnico Avanzado en Nutrición para la Salud Física y el Deporte, patrocinado por la prestigiosa Premier Fitness International. Estas credenciales respaldan tu experiencia y tu capacidad para transformar vidas mediante la mejora de la salud y el rendimiento físico.

Sin embargo, lo que distingue a la entrenadora El Faraón es su formación y experiencia en el ámbito del entrenamiento. Su capacidad para guiar a las personas a superar habilidades personales, ayudarles a superar obstáculos y alcanzar sus metas, ha sido fundamental para su éxito como autor y mentor. Ha trabajado con personas de diferentes ámbitos de la vida, animándolas a alcanzar su sudoración y vivir vidas más plenas y saludables.



The background of the page features a soft-focus image of two women sitting at a table, each holding a white bowl filled with a colorful fruit salad. The woman on the left is wearing a red top and is smiling while eating. The woman on the right is wearing a blue and white striped shirt and is also smiling. The overall atmosphere is bright and healthy.

Todas las evaluaciones mostradas aquí han sido realizadas por personas reales que han comprado y han dado su opinión sobre producto. Cuando alguien compra un producto a través de Hotmart, recibe una invitación para evaluar su contenido. La nota en esta página es el resultado de la media de las evaluaciones realizadas por los compradores, que va de 1 a 5 estrellas.

El Plazo de Garantía es el período que tienes para pedir el reembolso integral del valor que pagaste por tu compra, cuando el producto no te sea satisfactorio.

Una vez solicitado el reembolso, se procesa automáticamente en hasta 5 días. Para pagos con solicitud de pago, necesitarás informar una cuenta bancaria para recibir el dinero. Pasados los 5 días, el valor podrá ser identificado en tu cuenta en hasta 7 días hábiles. Ya el reembolso en la factura de la tarjeta de crédito varía de acuerdo con el medio de pago utilizado y puede reflejarse en la factura actual o en la siguiente.

Recibirás el acceso a COMER PARA CRECER Gana Músculo desde Cero "Guía de Nutrición Básica para Principiantes" por email. Podrás acceder al contenido o descargarlo a través de tu computadora, teléfono celular, tablet o cualquier otro dispositivo digital adecuado para ello.

También puedes acceder al producto comprado en este pdf:

01 - inicia sesión haciendo clic en la imagen de abajo

02 - Entraras a la pagina y dale a Ve al carrito

03 - Completa los datos y acepta

Un producto disponible para su compra informa su valor y formas de pago.

Para comprar este producto, haz clic en el botón “Comprar”. Recuerda que no todos los productos estarán siempre disponibles para su compra. Es posible que el Autor o Autora esté preparando un nuevo grupo todavía sin inscripciones abiertas.

Para ser Afiliado(a), te recomendamos que leas las guías que ofrecemos en todos los canales de la Hotmart. Además, una buena manera de informarte un poco más es accediendo a nuestro blog.

El producto de esta página está disponible apenas sea comprado, para ver los productos de afiliación, ve hasta el Mercado de Afiliación.

Accede si quieres a nuestra Central de Atención, donde respondemos con detalle todas las dudas que puedas tener antes, durante o después de comprar un producto digital en Hotmart.

CLICKAQUÍ

