

Guía de Alimentación SIN SECRETOS

Descubre el camino con una dieta saludable y equilibrada con nuestra guía completa para principiantes.

¿Qué aprenderás con la guía?

- ***El misterio de las calorías: ¿cómo calcularlas?***
- ***Descubre qué calorías necesitas consumir.***
- ***Macronutrientes: grasas, proteínas y carbohidratos a descubrir.***
- ***Mantener una dieta equilibrada como parte de tu estilo de vida.***
- ***Cómo gestionar las porciones para alcanzar tus objetivos.***
- ***Aprender a leer y entender las etiquetas de los alimentos***
- ***Superávit calórico: aumenta la masa muscular***
- ***Norma calórica: mantener el peso corporal***
- ***Déficit calórico: reduce la grasa corporal***
- ***Una lista de alimentos para inspirar en todas tus comidas: desayuno, almuerzo, merienda, cena y colaciones.***

Con consejos prácticos y estratégicos probados, esta guía te ayudará a alcanzar tus objetivos de salud y felicidad.

¡No esperes más para transforma tu relación con la comida y llevar tu alimentación al siguiente nivel!

Este producto no reemplaza la consulta con un profesional. Siempre es recomendable acudir a un experto para tratar asuntos relacionados con tu salud.

Este producto no garantiza el logro de resultados. Lograrlos dependerá del compromiso y dedicación del comprador.

¿Para quién es este producto?

Personas interesadas en bajar de peso. Personas que quieran aumentar su masa muscular. Personas que desean ampliar sus conocimientos generales sobre la alimentación y buscan incorporar hábitos saludables y equilibrados.

Soy Nico Vulgar. Profesor de educación física, instructor de fuerza, entrenador deportivo y también físico, además de músico. Hace años que entreno personas reales, con cuerpos reales y problemas reales.

Creé Vulgar Training para brindar un espacio (online y físico) donde se pueda entrenar siendo uno mismo. Acá entrenamos en serio, comemos en serio y nos hacemos cargo.

Te enseño a entretener fuerte, a moverte mejor, a alimentarte con cabeza y a dejar de sabotagearte.

No importa si recién empezás o si ya llevás años en esto. Si estás dispuesto a hacerte responsable de tu cuerpo y tus decisiones, estás en el lugar correcto.

Esto no es motivación barata. Es trabajo real.

Y si bancás la incomodidad de cambiar, los resultados llegan

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, Hotmart lo 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 Guía de Alimentación SIN SECRETOS por email. Puede ser un curso online, ebook, serie de videoclases, servicio, evento, etc. 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

CLIKCK AQUÍ

