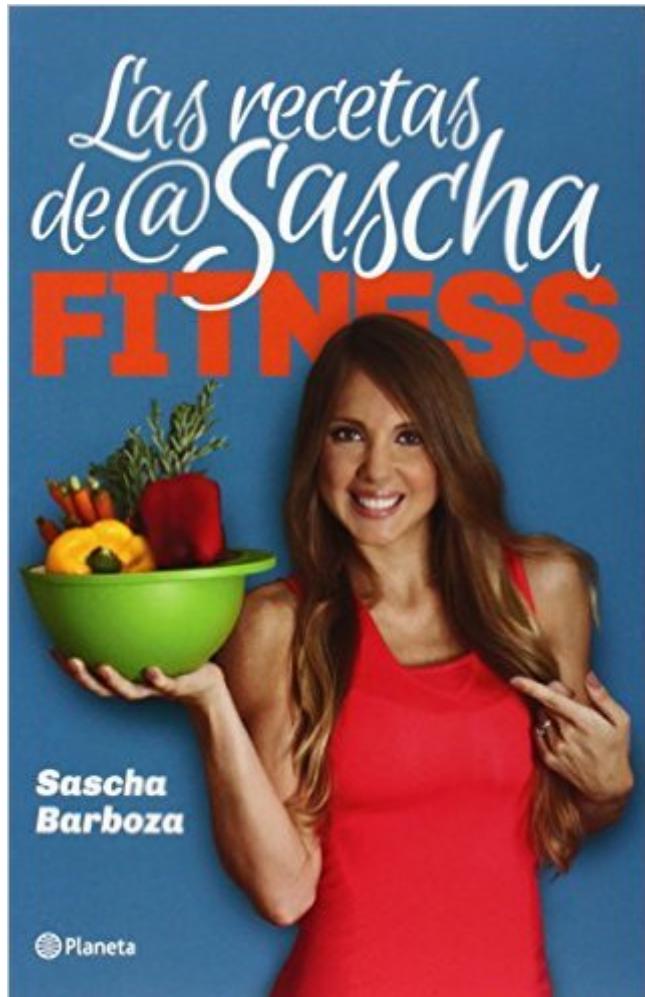


The book was found

Las Recetas De Sascha Fitness (Spanish Edition)



Synopsis

Miles de seguidores en las redes sociales Twitter e Instagram las hanprobado y cada dia pidem mas. Editorial Planeta lo ha hecho realidad: las recetas de @SaschaFitness llegan en formato libro para el publico general. Si la disciplina de comer saludablemente llegara a desgastar las ideas y la creatividad, Sascha Barboza entrenadora personal defitness ganadora del National Physique Committe 2013 ofrece soluciones saludables, practicas y deliciosas. Este libro recopila las opciones mas exitosas que circulan en las redess y algunas nuevas propuestas. El lector no solo encontrara recetas para desayunos, meriendas, platos fuertes y postres, sino tambien informacion sobre las propiedades de los alimentos y el funcionamiento de nuestro cuerpo. Somos lo que comemos? Entonces no lo dejemos a la improvisacion. Toma lapiz y papel, y diseña tu menu. Tu cuerpo lo agradecera!

Book Information

Paperback: 200 pages

Publisher: Planeta Publishing (September 9, 2014)

Language: Spanish

ISBN-10: 6070721977

ISBN-13: 978-6070721977

Product Dimensions: 5.9 x 0.5 x 9 inches

Shipping Weight: 11.2 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.5 out of 5 stars Â See all reviewsÂ (96 customer reviews)

Best Sellers Rank: #24,731 in Books (See Top 100 in Books) #2 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ¡ol > Cocina > Dieta Especial #3 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ¡ol > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Perdida de Peso #4 inÂ Books > Libros en espaÃƒÂ¡ol > Salud, mente y cuerpo > NutriciÃƒÂn

Customer Reviews

Es un libro prÃ¡ctico y muy fÃ¡cil de entender para quienes comenzamos una Vida Fit, es un libro Integral.. Que habla de cÃÂmo funciona Nuestro organismo y lo que necesita para funcionar sanamente, ejercicios, alimentos y propiedades, recetas espectaculares 100% Fit, y que debes comprar en el Supermercado. Felicidades Sasha por este gran Aporte para quienes nos interesamos en la Vida Fit...

La calidad de producciÃÂn de este libro es pÃ©sima. La fotografÃÂa es de bajÃÂsimas

resoluciÃ³ n/composiciÃ³ n, ninguna de las recetas dice para cuantas porciones rinde o informaciÃ³ n sobre aporte de macronutrientes, la redacciÃ³ n de las instrucciones es fatal. Sinceramente, apartando el hecho de la utilidad o no de las recetas, es un libro muy pobemente producido y con ediciÃ³ n cero. Preferible seguirla en instagram y no gastar dinero en este trabajo tan mal elaborado

Empeze a seguir a Sascha no hace mucho y me Gusta su simpleza para explicar todo sobre "la vida fit", solo me hubiese Gustado que en las recetas incluya las cal. Por porcion? Pero buenas ideas !!!!

I like this book because has information that helps me to understand my body and improves my eating. I really like the tips she gives to avoid unhealthy habits. Salads, soups, meats and main dishes are great. I have not try any cake recipe yet, but I will definitely try them. I must say the pancakes did not come out well. The taste was no good and the consistence was rough. Overall this book it is great to start a clean eating routine.

Primero que todo lo comre apenas salio y me costo carisimo en comparacion a como esta ahora... Se encuentran recetas "buenas" pero no estan muy detalladas me parecen flojas y uno tiene que ponerle imaginacion. En general no lo recomiendo sale mejor los tips en instagram.

Esta bien. Al principio explica muy bien las cosas, pero me imagine una mejor calidad. Y al momento de preparar las cosas no indica para cuantas porciones es. Pero me gusta tenerlo.

La versiÃ³ n Kindle estÃ¡ mal redactada. Tiene muchos errores de redacciÃ³ n y esto dificulta tener toda la informaciÃ³ n.

Entrega rÃ¡pido del pedido y el libro me ha ayudado bastante a realizar comidas y snacks saludables no aburridas!

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

Las Recetas de la Abuela: 64 Exquisitas Recetas de Comida EspaÃ±ola Tradicional y Tapas (recetas, recetas alcalinas, recetas vegetarianas, cocina, cocina casera, cocina sencilla) (Spanish Edition) Las recetas de Sascha Fitness (Spanish Edition) Los secretos de Sascha Fitness (Spanish Edition) Recetas Vegetarianas FÃ¡ciles y EconÃƒmicas: MÃ¡s de 120 recetas vegetarianas saludables y exquisitas (Recetas sabor inglÃ©s) (Volume 5) (Spanish Edition) Pilates and

Bodyweight Exercises: 2-in-1 Fitness Box Set: Shred Fat, Look Great (Pilates Exercises, Bodyweight Exercises, Fitness Program, HIIT Program, ... Muscle Building, Lean Body, Total Fitness) Las recetas de MamÃƒÂ¡ Pura: EdiciÃƒÂ n Especial con "El sazÃƒÂ n de la cocina dominicana" (Coleccion recetas "el fogoncito") (Volume 2) (Spanish Edition) RECETAS PARA EL NUTRiBULLET - Pierda Grasa y Adelgace Sin Esfuerzo: Como Bajar de Peso Rapido con Las Mejores Recetas Para el NutriBullet (Spanish Edition) Las 185 Mejores Recetas, PurÃƒÂ©os, y Papillas Para Tu BebÃƒÂ©: Recetas para bebÃƒÂ©s creativas, fÃƒÂ¡ciles de hacer y econÃƒÂ micas (Spanish Edition) Hacer Que Su Las Galletas Y Pasteles En El Hogar: Oriente Medio enciclopedia de cocina por Amal Al Ramahy (Las Mil y Una Recetas nÃ 14) (Spanish Edition) 50 Mejores Recetas de Ensaladas Para Bajar de Peso y Desintoxicar el Cuerpo: Deliciosas Recetas Faciles y Saludables (Spanish Edition) 27 Recetas FÃƒÂ¡ciles de Aperitivos (Recetas FÃƒÂ¡ciles: Aperitivos & Ensaladas nÃ 1) (Spanish Edition) 27 Recetas FÃƒÂ¡ciles de Brownies (Recetas de Cocina Faciles: Cupcakes & Brownies) (Spanish Edition) 30 Recetas para DiabÃƒÂ©ticos: Recetas Bajas en AzÃƒÂºcar, Grasas y Carbohidratos. (Spanish Edition) Recetas veganas: Nuestras 100 mejores recetas en un solo libro (Spanish Edition) DÃƒÂ±as de Cocina Recetas para Postres: Ã mo cocinar prÃƒÂ cticas recetas de postre deliciosas y fÃƒÂ¡ciles? (Spanish Edition) 27 Recetas Faciles de Pizza (Recetas de Cocina Faciles: Pastas & Pizza) (Spanish Edition) Recetas de Postres, Bocaditos Dulces, Tips de ReposterÃƒÂ a... y algo mÃƒÂ s: Mis mejores recetas y mis experiencias de vida: una historia de pasiÃƒÂ n, dedicaciÃƒÂ n y perseverancia (Spanish Edition) Cocina Italiana: Recetas Italianas para principiantes (Recetas sencillas para principiantes - Comida Italiana para todos nÃ 1) (Spanish Edition) Dieta Mediterranea - Mejores Recetas de la Cocina Mediterranea Para Bajar de Peso Saludablemente: Su Libro de Cocina Saludable - Deliciosas Recetas Saludables (Spanish Edition) 27 Recetas FÃƒÂ¡ciles de Pastas (Recetas de Cocina Faciles: Pastas & Pizza nÃ 1) (Spanish Edition)

[Dmca](#)