

The book was found

Los Secretos De Sascha Fitness (Spanish Edition)



Synopsis

Con más de 150 mil libros vendidos en Venezuela, Colombia, Perú, Ecuador, España, México, Estados Unidos y Centroamérica, regresa regresa @SaschaFitness, el fenómeno editorial. Este amplio manual anima a los lectores -ya devotos comensales de sus consejos- a llevar una vida fitness no solo para verse bien en el espejo sino para tener más salud, autoestima y vitalidad. Entra a la cotidianidad de Sascha y conoce su cocina, sus rutinas deportivas, el ABC de los alimentos, el correcto uso de los suplementos, sus respuestas a las preguntas frecuentes que le hacen en las redes sociales y la disciplina emocional que la acompaña para mantener hábitos saludable.

Book Information

Paperback: 264 pages

Publisher: Planeta Publishing (April 5, 2016)

Language: Spanish

ISBN-10: 6070732588

ISBN-13: 978-6070732584

Product Dimensions: 0.8 x 6 x 9.2 inches

Shipping Weight: 15.5 ounces (View shipping rates and policies)

Average Customer Review: 4.7 out of 5 stars [See all reviews](#) (86 customer reviews)

Best Sellers Rank: #40,272 in Books (See Top 100 in Books) [#3 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Ejercicio y Suficiencia Física](#) [#5 in Books > Libros en español > Cocina](#) [#8 in Books > Libros en español > Salud, mente y cuerpo > Dietas y Pérdida de Peso](#)

Customer Reviews

I LOOOOOOOOOVE this book!..This book is better than i thought, is in spanish which is my main language (DOMINICAN REPUBLIC), i more than what i was expecting. Im in this trying to lose weight situation and this have showed, taught me a looooot!, its really explicit, clear, full of GREAT information and recomendations, advices it really a completely book. This helped me to understand more the fitness world and how to take care of myself and what im eating.I WANTED A AUTOGRAPHED BOOK HOPING AVRIL (her daughter) SIGN IT!.. I HAVE SUCH A BAD LUCK! hahaha

Very good product. The book is well written, well organized by topics and subjects, containing very

helpful information. It has an excellent presentation, made of high quality material and high quality pictures. I'm very satisfied with this purchase,

Life changing book!!! Thanks Sascha for your honesty and willingness to help others to achieve their better versions of themselves. Un libro que te cambia la vida!! Gracias Sascha por tu honestidad y tu interés en ayudar a los demás!

Este libro tiene todo lo que se necesita saber para comenzar o simplemente para educarse mas sobre fitness y alimentacion. Mucho, mucho contenido pero bien facil de leer. Ya he pedido dos, uno para mi y no para un familiar. 110% recomendado. El libro tiene hasta rutina de ejercicio!

Sascha is amazing at explaining fitness/nutrition topics in a way that everyone can understand. I recommend this book for anyone that wants to start eating healthy and to have a balanced life! Love this book and love Sascha!

After buying her first book I was very eager to buy the 2nd one and as usual it went over my expectations, this is the perfect complement of the first book. The first one gives you the nutrition tips and this one gives you the practice and different types of exercises that you can do at the gym or at home and explains you the importance of the supplements and such. Easy to read, pictures with the exercises so you understand how to acquire a proper posture... In conclusion EVERYTHING IS AMAZING IN THIS BOOK! I am very happy with this purchase!!!

100% recomendable. Aunque hay veces que se repiten algunos conceptos, es perfecto para aquellas personas que quieran empezar en el mundo de la nutrición, con conceptos básicos y sencillos. Me ha encantado y voy a recurrir a él bastantes veces para así- mejorar al máximo mi nutrición!

Un libro que se lo recomiendo a todo el mundo. Lo leo y lo requete leo. Me aclaro muchas dudas. Además te ayuda a formar tu propia rutina de ejercicios. Es como una pequeña enciclopedia. No se arrepentiré.

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

Los secretos de Sascha Fitness (Spanish Edition) Historia Antigua De Los Egipcios, de Los Asirios, De Los Babilonios, De Los Medos Y De Los Persas, De Los Macedonios, De Los Griegos, De Los

Cartagineses Y De Los Romanos... (Spanish Edition) Las recetas de Sascha Fitness (Spanish Edition) Historia Antigua de Los Egipcios, de Los Asirios, de Los Babilonios, de Los Medos y de Los Persas, de Los Macedonios, de Los Griegos, de Los Cartagineses (Spanish Edition) APRENDA A CANTAR - THEVENIN METODO DE CANTO - Los Seis Secretos de un Cantante: Los Seis Secretos de un Cantante Profesional - Cantar es tan Facil ... el Metodo Thevenin de Canto (Spanish Edition) Carmen y los Secretos de la Isla Mistica: Carmen y los Secretos (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) De Los Mayas a Los Aztecas. De Colombia a Chicago: Los Secretos Del Narcotráfico De Colombia a Chicago (Best Seller (DeBolsillo)) (Spanish Edition) Tratamiento del dolor. Secretos (Serie Secretos) (Spanish Edition) Creando al Mejor Ciclista: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores ciclistas profesionales y entrenadores, para mejorar tu acondicionamiento, ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) 101 consejos: Fotografía digital: Los secretos de los mejores fotógrafos del mundo (Spanish Edition) Larousse de los vinos/ Larousse of Wines: Los Secretos Del Vino, Paises Y Regiones Vinicolas (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Racquetball: Aprender los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de racquetball profesional y entrenadores, ... tu capacidad atlética (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Voleibol: Descubre los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de voleibol profesional y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Creando el Mejor Jugador de Beisbol: Aprende los secretos y trucos utilizados por los mejores jugadores de beisbol profesionales y entrenadores, para ... y fortaleza Mental (Spanish Edition) Ideal Protein Cookbook - The Ultimate Guide in Protein for Fitness Health and Wellness: The Ultimate Guide in Protein for Fitness Health and Wellness Flashcard Study System for the ACE Group Fitness Instructor Exam: ACE Test Practice Questions & Review for the American Council on Exercise Group Fitness Instructor Exam The Jennifer Nicole Lee Fitness Model Diet: JNL's Super Fitness Model Secrets To A Sexy, Strong, Sleek Physique Pre- And Post-Natal Fitness: A Guide for Fitness Professionals from the American Council on Exercise Tennis Fitness for the Love of it: A Mindful Approach to Fitness for Injury-free Tennis