



## Adelgazar sin Milagros

*Carlos Abehsera*

Download now

Read Online ➔

# Adelgazar sin Milagros

*Carlos Abehsera*

## **Adelgazar sin Milagros** Carlos Abehsera

Adelgazar sin Milagros, de manera Sana, Rápida y Permanente, es un relato en primera persona de todo lo que el autor aprendió cuando se propuso perder peso de una vez por todas. Después de haber lidiado con el sobrepeso durante más de 25 años, este informático dedicado al marketing decidió coger el toro por los cuernos y tomar el control de su alimentación y su nutrición.

En su investigación, Carlos Abehsera descubrió que muchos de los mitos sobre la nutrición que llevaba décadas escuchando eran absolutamente falsos y estaban movidos por intereses comerciales o por la simple repetición del error inicial. De este modo, decidió hacer borrón y cuenta nueva en todo lo referente a la alimentación y partir de cero, investigando y aprendiendo las bases primero y experimentándolas después con su propio cuerpo.

El resultado, 35 kilos de peso eliminados en tan sólo 4 meses aumentando la masa muscular y mejorando drásticamente su salud, lo ha plasmado en este libro con el que pretende ayudar a todas las personas que no se encuentran cómodas con su estado físico y su sobrepeso.

Este libro le mostrará las sencillas técnicas que utilizó el autor para crear una rutina diaria de control de peso que le ayudase en la consecución final de su objetivo: liberarse de la grasa que lo tenía prisionero. Sus técnicas junto con la elaboración de un plan nutricional adecuado a sus necesidades, son algunos de los temas más importantes del libro.

A finales de Abril de 2011, a los 38 años de edad, el autor de este libro, Carlos Abehsera, pesaba 113Kg y tomaba 6 pastillas distintas de medicación diaria. Sufría reflujo gastroesofágico, crisis de ansiedad, taquicardias, dolores musculares y articulares; tenía el colesterol malo disparado y el bueno por los suelos, los triglicéridos y el ácido úrico alto y, en general, los valores en sus analíticas eran un absoluto desastre para una persona de su edad. Harto de encontrarse en esta situación, este informático que se dedica profesionalmente al marketing desde hace más de 10 años, decidió tomar las riendas de la situación y cambiar radicalmente sus hábitos alimenticios. Obsesionado con adelgazar sin pasar hambre y recuperar su salud, decidió descubrir qué es lo que le hacía engordar y padecer tantas dolencias y enfermedades que no eran propias de su edad.

En Septiembre de ese mismo año, apenas 4 meses después, pesaba 78 kilos y había abandonado toda la medicación gracias a que habían desaparecido todas las dolencias que padecía, incluida la ansiedad. Además, había logrado que todos los valores de sus analíticas estuviesen dentro de los márgenes normales y volvía a disfrutar de una energía y vitalidad que habían desaparecido con el paso de los años.

Descubra cómo logró perder 35 kg en tan sólo 4 meses y no volvió a recuperarlos a base de investigar, de no dar nada por cierto sin haberlo comprobado él mismo, de desechar todas las ideas que tenía preconcebidas sobre la nutrición y sobre la dieta “sana y equilibrada” y de analizar concienzudamente qué es lo que comemos y porqué tendemos a la obesidad y a la diabetes como sociedad.

## Adelgazar sin Milagros Details

Date : Published September 14th 2013 by Carlos Abehsera

ISBN :

Author : Carlos Abehsera

Format : Kindle Edition 232 pages

Genre :

 [Download Adelgazar sin Milagros ...pdf](#)

 [Read Online Adelgazar sin Milagros ...pdf](#)

**Download and Read Free Online Adelgazar sin Milagros Carlos Abehsera**

---

## **From Reader Review Adelgazar sin Milagros for online ebook**

### **Mary says**

Interesante, muy interesante.

No es un libro científico, pero el autor se basa en su experiencia, y al leerlo se da uno cuenta que es pura lógica.

Otra visión de un tema que da para tanto, merece la pena (como mínimo) leerlo.

---

### **Clarisa Doval says**

No es un libro científico, el autor cuenta su experiencia personal. Es ese enfoque el que resulta interesante.

---

### **Patrick Grau says**

Es una dieta cetogenica y con eso lo digo todo.

---