



Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo (Atria Espanol)

Claudia Molina

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo (Atria Espanol)

Claudia Molina

Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo (Atria Espanol)

Claudia Molina

La guía oficial de Jugos y ejercicios para mantenerse en forma de Claudia Molina, la especialista en nutrición de Univisión y entrenadora física de *Nuestra Belleza Latina*.

Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo es una guía de jugos para vivir de una manera natural y saludable, traída a ustedes por la experta en nutrición y ejercicios de *Univisión*, Claudia Molina. En este libro, Claudia comparte las recetas de sus jugos favoritos, el modelo de alimentación que ha seguido desde su adolescencia y los ejercicios que ella practica con frecuencia. Este método es el que Ella ha recomendado por años a la audiencia de *Despierta América* y el que le ha dado excelentes resultados con las concursantes de *Nuestra Belleza Latina* para que logren un cuerpo saludable y en forma.

¿Quieres tener un vientre plano, eliminar la celulitis y lucir más joven? Claudia te ofrece una gran variedad de jugos con propiedades excepcionales para que alcances estas anheladas metas y muchas más. Además, incluye la guía personalizada de Claudia con ejercicios para aplanar tu abdomen y delinear tu cintura. A través de la jugoterapia y los ejercicios, Claudia Molina ha logrado un cuerpo envidiable y ahora quiere compartir contigo todos sus secretos sobre la jugoterapia, la nutrición y el entrenamiento físico.

Nunca es tarde para rejuvenecer, embellecer y revitalizar tu cuerpo. ¡Únete a Claudia para celebrar una vida jugosa y fit!

Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo (Atria Espanol) Details

Date : Published February 2nd 2016 by Atria Books

ISBN :

Author : Claudia Molina

Format : Kindle Edition 224 pages

Genre :

 [Download Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejerc ...pdf](#)

 [Read Online Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y eje ...pdf](#)

Download and Read Free Online Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo (Atria Espanol) Claudia Molina

From Reader Review Jugosa y fit: El verdadero secreto de los jugos y ejercicios para tener un cuerpazo (Atria Espanol) for online ebook

Ira says

Muy buen libro para mantener un peso ideal.

Yo soy una persona que me gusta hacer muchos jugos. Este libro me ayudado a tener mas variedad de jugos y entender la funcion de frutas y vegetables. Pienso que algunas recetas son unpoco complicadas por que los ingredientes no estan a mi alcance/ temporada.
