



## 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 delinearte 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 un poco complicadas por que los ingredientes no estan a mi alcance/ temporada.

---