



**El ayuno terapéutico semanal durante todo el año:  
Como hacer un ayuno racional (detox) de 7 días  
repetido varias veces durante 365 días (Jóvenes  
para siempre)**

*Mauro Signoretti*

[Download now](#)

[Read Online](#) ➔

# El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: Como hacer un ayuno racional (detox) de 7 días repetido varias veces durante 365 días (Jóvenes para siempre)

*Mauro Signoretti*

## El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: Como hacer un ayuno racional (detox) de 7 días repetido varias veces durante 365 días (Jóvenes para siempre) Mauro Signoretti

Mi experiencia real con el ayuno terapeutico semanal (detox): cómo aplicarlo en diversas formas (cero calorías, líquido o semi-líquido) incluso para aquellos que practican actividad física para aumentar la masa muscular

Siempre he escuchado sobre el ayuno pero nunca profundizando en el tema. Al principio pensé que era una locura, algo fuera de lógica y, sobre todo, el último recurso para aquellos que querían perder peso. Como entusiasta del culturismo, lo consideraba un "enemigo". Entonces, casi por casualidad, lo supe. No me sorprendió un poco porque pensé que las dos cosas eran polos opuestos.

Una primera semana de ayuno siguió en marzo de 2011 y luego se repitió tres meses después. Perdió casi 10 kilogramos y aproximadamente 15 centímetros de tamaño de la cintura. Lo que fue bastante impactante fue **la increíble sensación de bienestar** y el aumento en la carga de trabajo en el gimnasio una vez que volví al entrenamiento con pesas. Al final de la cuarta semana, fui a donar la sangre, monitoreando sus beneficios. Increíble ese ayuno semanal!

En ese momento, decidí aprender más y comencé a consultar textos en italiano, pero también en otros idiomas (inglés y francés).

El ayuno es como un renacimiento, una reconstrucción, no solo externa e interna, sino también espiritual

Después de seguir una semana de ayuno, no volverás a ser el mismo. Verás el mundo con nuevos ojos porque con la práctica finalmente **podrás desacreditar un "falso mito" de la sociedad**.

La vida promedio de un ser humano casi se ha duplicado en comparación con la de nuestros antepasados. Sin embargo, a pesar de este hito, **la calidad a menudo se ve comprometida por el envejecimiento prematuro**. La mayoría de la población es víctima de una dieta y un mal estilo de vida. Muchos no conocen las necesidades básicas del organismo.

Debe recordarse que antes de intentar el ayuno terapéutico semanal, antes que nada necesitamos cambiar radicalmente nuestra dieta y eliminar los hábitos dañinos para nuestra salud: fumar, el alcohol, la actividad física deficiente, el estrés. **El ayuno terapéutico tiene los efectos de la cirugía en los órganos dañados**. Elimina el desperdicio de los tejidos, reduce el sobrepeso, estimula el sistema inmune. Los beneficios no solo se encuentran en un nivel físico. También hace que la mente sea más ágil.

Una semana es la duración óptima para aquellos que desean emprender este "viaje" sin el uso de una estructura

Luego, de acuerdo con sus necesidades, **puedes repetirlo dos o tres veces durante el año**. Por otro lado, los ayunos más largos, recomendados sobre todo para las enfermedades crónicas, deben realizarse bajo la

supervisión de un médico. Mejor aún en una clínica.

Este libro, primero ilustrará los beneficios del ayuno, **explicando cómo funciona y lo que implica para el cuerpo y la mente**. También presentaré una descripción general de los diversos tipos de ayuno, pero me centraré exclusivamente en el semanal que he probado varias veces para lograr enormes beneficios estéticos y saludables.

## **El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: Como hacer un ayuno racional (detox) de 7 días repetido varias veces durante 365 días (Jóvenes para siempre) Details**

Date : Published May 11th 2018

ISBN :

Author : Mauro Signoretti

Format : Kindle Edition 107 pages

Genre :

 [Download El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: Com ...pdf](#)

 [Read Online El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: C ...pdf](#)

**Download and Read Free Online El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: Como hacer un ayuno racional (detox) de 7 días repetido varias veces durante 365 días (Jóvenes para siempre) Mauro Signoretti**

---

## **From Reader Review El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: Como hacer un ayuno racional (detox) de 7 días repetido varias veces durante 365 días (Jóvenes para siempre) for online ebook**

El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: Como hacer un ayuno racional (detox) de 7 días repetido varias veces durante 365 días (Jóvenes para siempre) Free PDF d0wnl0ad, audio books, books to read, good books to read, cheap books, good books, online books, books online, book reviews epub, read books online, books to read online, online library, greatbooks to read, PDF best books to read, top books to read El ayuno terapéutico semanal durante todo el año: Como hacer un ayuno racional (detox) de 7 días repetido varias veces durante 365 días (Jóvenes para siempre) Mauro Signoretti books to read online.