



Simplifica Tu Cocina: La Guia Definitiva Para Crear Habitos Alimenticios Que Se Adapten a Ti (Paperback)

By Valentina Thorner

Createspace, United States, 2014. Paperback. Book Condition: New. 229 x 152 mm. Language: Spanish . Brand New Book ***** Print on Demand *****.La cocina es un punto neuralgico en tu casa y en tu alimentacion. Sin una organizacion inteligente de este lugar, cualquier cambio en tu alimentacion fracasara necesariamente. Los viejos habitos volveran a atraparte en tu cocina y todo seguira igual. Te puedes resignar ante este panorama, o puedes cambiar de enfoque y empezar desde la cocina. Este libro te propone una solucion diferente: aprende a dominar tu cocina para hacerla tu aliada en tu cambio de alimentacion. Este libro te ayudara a planificar un cambio permanente. 1. Tu vision Define lo que quieres conseguir para alinear tu cocina con este objetivo final, por ejemplo - cambiar a una dieta especifica - ensenar a tu hijo a cocinar - introducir mas platos caseros 2. Las habilidades Reconoce tus habilidades para poder conquistar la cocina. Saca partido a lo que ya sabes y aprende unicamente lo que realmente te hace falta. 3. Los incentivos Descubre lo que te mueve y como aprovechar estos impulsos. La motivacion se puede disenar con antelacion. 4. Los recursos Revisa las herramientas disponibles y deshazte...



READ ONLINE
[5.84 MB]

Reviews

The most effective publication i at any time go through. This is certainly for all those who statte that there had not been a worthy of looking at. Its been printed in an extremely straightforward way which is merely soon after i finished reading this publication where basically changed me, change the way in my opinion.

-- **Madyson Rutherford**

Completely essential go through pdf. It really is simplistic but excitement within the fifty percent in the ebook. Your lifestyle period will be change when you full reading this pdf.

-- **Shaun Bernier II**