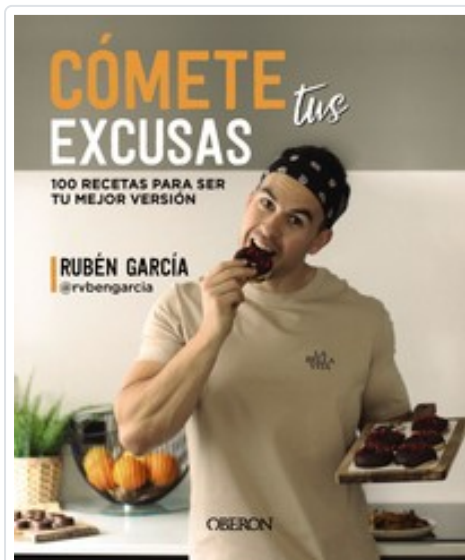


# COMETE TUS EXCUSAS. 100 RECETAS PARA SER TU MEJOR VERSION



RVBENGARCIA

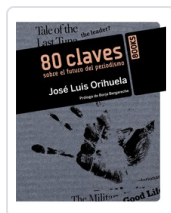
## SINOPSIS

Descubre un mundo de sabor y bienestar con *Cómete tus excusas*. Este libro revolucionario te ofrece una amplia selección de recetas nutritivas y deliciosas, cuidadosamente diseñadas para ayudarte a alcanzar tus metas de salud y bienestar. En estas páginas, encontrarás una variedad de platos inspiradores que te permitirán disfrutar de comidas sabrosas mientras cuidas de tu cuerpo. Desde desayunos energizantes hasta comidas completas y snacks satisfactorios, cada receta ha sido elaborada con ingredientes saludables y equilibrados para proporcionarte los nutrientes necesarios para alcanzar tus objetivos. Ya sea que estés buscando ganar masa muscular, mejorar tu rendimiento deportivo o simplemente llevar una vida más saludable, *Cómete tus excusas* te guiará en el camino hacia una alimentación consciente y balanceada. Con instrucciones claras y consejos prácticos, este libro te facilitará la preparación de platos nutritivos sin complicaciones. ¡Prepárate para deleitar tu paladar mientras transformas tu cuerpo! Descubre una nueva forma de comer y vive el equilibrio entre sabor y salud con *Cómete tus excusas*. ...

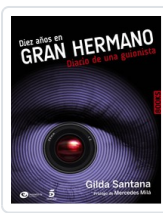


|                      |                             |
|----------------------|-----------------------------|
| Editorial            | OBERON                      |
| Materia              | FORMA FISICA Y ALIMENTACION |
| Colección            | OBERON                      |
| EAN                  | 9788441548749               |
| Status               | Disponible                  |
| Páginas              | 232                         |
| Tamaño               | 190x230x17 mm.              |
| Peso                 | 722                         |
| Precio (Imp. inc.)   | 23,95€                      |
| Fecha de lanzamiento | 23/10/2023                  |

## Títulos relacionados



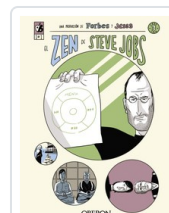
80 CLAVES SOBRE  
EL FUTURO DEL  
PERIODISMO  
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN  
GRAN HERMANO.  
DIARIO DE UNA  
GUIONISTA  
GILDA SANTANA



2012. LOS  
ENIGMAS DEL  
APOCALIPSIS  
MAYA  
JAVIER PEREZ  
CAMPOS



ZEN DE STEVE  
JOBS  
FORBES