

**DE GORDITA A MAMACITA: UN  
COMPLETO PLAN DE ALIMENTACIÓN Y  
EJERCICIOS PARA VOLVERTE  
IRRESISTIBLEMENTE SANA (SPANISH  
EDITION) BY ING**

De gordita  
a mamacita  
Un completo plan de alimentación y ejercicios  
para volverte irresistiblemente sana



**INGRID MACHER**  
Creadora de @adelgaza20

**DOWNLOAD EBOOK : DE GORDITA A MAMACITA: UN COMPLETO PLAN DE  
ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS PARA VOLVERTE IRRESISTIBLEMENTE  
SANA (SPANISH EDITION) BY ING PDF**



# De gordita a mamacita

Un completo plan de alimentación y ejercicios  
para volverte irresistiblemente sana



**INGRID MACHER**

Creadora de @adelgaza20

Click link bellow and free register to download ebook:  
**DE GORDITA A MAMACITA: UN COMPLETO PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS  
PARA VOLVERTE IRRESISTIBLEMENTE SANA (SPANISH EDITION) BY ING**

[DOWNLOAD FROM OUR ONLINE LIBRARY](#)

# **DE GORDITA A MAMACITA: UN COMPLETO PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS PARA VOLVERTE IRRESISTIBLEMENTE SANA (SPANISH EDITION) BY ING PDF**

You can find the link that we offer in website to download De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing By buying the economical cost and also get completed downloading, you have actually finished to the first stage to get this De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing It will be nothing when having bought this publication and also do nothing. Read it and expose it! Spend your couple of time to just read some covers of page of this publication **De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing** to read. It is soft data and also simple to review wherever you are. Enjoy your new habit.

## Review

Hablar de Ingrid Macher es sinónimo de ¡sí se puede!, de alegría, de no tener límites y de confianza en uno mismo. Ingrid ha logrado convertirse en el vivo ejemplo de constancia. Desde que la conozco, no ha habido un día que no tenga una respuesta positiva ante cualquier adversidad. Ha sido mi gran apoyo en cuanto a mi imagen, ejercicios y dietas. Amo que me regañe con cariño y me lleve a la realidad cuando pongo excusas. A Ingrid la necesitamos muchos, hombres y mujeres. Buena vibra es su nombre por adopción. En la vida me enseñaron una palabra hermosa que nunca deberíamos olvidar: ¡GRACIAS! Y es la misma que le doy a una gran motivadora, amiga y maravilloso ser humano: Ingrid Macher".

—Olga Tañón, artista internacional

"Ingrid es inspiración, con su extraordinaria experiencia nos estimula para alcanzar una mayor calidad de vida. Su compromiso para transmitir su testimonio a otras personas la ha posicionado como experta en nutrición y destacada motivadora. Ingrid es una mujer que logró vencer muchos obstáculos a través de cambios positivos, alcanzando así un estilo de vida saludable. Estoy segura de que este nuevo libro será una invaluable contribución para sus seguidores, contagiándolos con energía y optimismo".

—Bárbara Palacios, Miss Universo 1986 y empresaria

## About the Author

Con millones de seguidores, Ingrid Macher es un fenómeno de redes sociales a través de su plataforma adelgaza20, convirtiéndose en una de las hispanas más influyentes en materia de nutrición y vida saludable en Estados Unidos. Entrenadora personal y certificada en salud holística y en programación neurolingüística, oradora motivacional, autora y creadora de un sistema divertido, efectivo y práctico para perder peso, que permite eliminar 50 libras en 90 días.

Además de ser madre, esposa y una profesional destacada en su campo, Macher es autora de "Al rescate de tu nuevo yo" y ha sido campeona de bikini fitness tres veces. Reconocida con el premio a la excelencia

otorgado por YouTube, por su canal Quemando y Gozando, cerca de 80 millones de personas ven sus publicaciones cada semana y más de doce millones interactúan con ella a través de sus redes y publicaciones digitales.

Excerpt. © Reprinted by permission. All rights reserved.

¡Felicidades por tomar la decisión de cambiar y dar el primer paso para pasar de “gordita” a “mamacita”!

¡Hola! Soy Ingrid Macher, mejor conocida como Adelgaza20 en las redes sociales. Estoy aquí para contarte que después de sobrevivir a las garras de la muerte tras un ataque de asma cuando tenía siete meses de embarazo, de levantarme de la quiebra financiera de 2008 y de perder 50 libras en 90 días, pude transformar por completo mi vida, mi salud, mi situación financiera y mi figura, pasando de ser una gordita a una mamacita. Lo mejor de todo es que tú también puedes cambiar tu vida, ser más saludable y transformar tu vida y tu cuerpo si así lo deseas, porque todo es posible para quien lo cree.

Cuando aprendí los secretos de una buena alimentación y lo que el cuerpo y la mente necesitan para estar en su mejor forma, encontré mi verdadera vocación a través de la nutrición, la motivación y el ejercicio. En ese momento comprendí que Dios me había hecho un ser único, especial y con una gran tarea por delante. Entonces comencé a transmitir esa información a otras mujeres que, al igual que yo, al inicio no tienen las herramientas o la información correcta para poder comenzar esta ruta hacia una vida saludable.

Hoy en día soy la creadora y fundadora de Adelgaza20.com. Comencé esta misión como un llamado de Dios, a través del cual he podido ayudar a millones de mujeres alrededor de todo el mundo a cambiar sus estilos de vida, a ser más saludables, exitosas y felices.

Soy empresaria, comunicadora, experta en nutrición holística, entrenadora personal, master coach en programación neurolingüística, autora y conferencista. También soy madre de dos hermosas hijas, una esposa feliz y, sobre todo, una mujer que ama con todo su corazón a Dios. Soy tu mejor aliada.

He pasado años aprendiendo lo que funciona y no funciona para perder peso, mejorar la salud y tener más energía. Si te quedas aquí, te llevaré de la mano por el fascinante mundo de la nutrición y te proporcionaré herramientas e información valiosa que te ayudarán a cambiar tu perspectiva de los alimentos y a obtener el cuerpo de tus sueños.

Te aseguro que has dado uno de los pasos más importantes para comenzar tu transformación y obtener ese cambio en tu figura, tu salud y tu vida, que tanto buscas. Si sigues mis consejos, podrás lograrlo, tal como yo lo logré.

Entender todo lo que está pasando en la nutrición moderna es importante para poder tomar decisiones acertadas a la hora de comer. En este libro te mostraré trucos, secretos e información oculta que quizás nunca hayas escuchado y que te ayudará a entender qué te está engordando

y cuál es el camino para perder peso y tener una vida saludable. Además, te daré un plan con el cual podrás perder al menos 50 libras o bien, las 5 últimas que te hacen falta para lograr tu meta.

Lo más importante es que podrás cambiar tu estilo de vida para siempre, sin vuelta atrás.

Así es que, si estás lista, ¡comencemos!

Todo es posible para quien lo cree

Si has leído mi libro anterior, me sigues en las redes sociales o lees mis artículos en alguna revista, seguramente ya conoces mi historia... O parte. Sabrás, por ejemplo, cómo, después de estar muriendo por asma en una sala de emergencias, con siete meses de embarazo y tras perderlo todo

en la crisis de 2008, mi vida dio un vuelco. Logré la inspiración para perder 50 libras en 90 días, recuperar mi salud, mi vida y empezar a armar una carrera en el mundo del ejercicio y la nutrición. Sabrás también que hoy más de 10 millones de seguidoras me leen diariamente en mi sitio Adalgaza20 y unos 80 millones ven semanalmente mis publicaciones en redes sociales... O que en 2016 fui parte del Escuadrón de la Belleza como health coach de Nuestra Belleza Latina, el reality show más popular en español de Estados Unidos y Latinoamérica. Sabrás, además, que doy conferencias en Estados Unidos y América Latina, que he podido desarrollar mis propios productos y programas, creando un pequeño imperio en materia de bienestar a través de Internet.

Sé que muchas mujeres me ven como su modelo a seguir y piensan que, con tantos millones de seguidores, la fama y el dinero brotan por todos lados, por arte de magia, haciendo que mi vida sea siempre color de rosa. Quizás tú piensas lo mismo. Pues déjame contarte que la realidad es otra. Ésa es sólo una parte de la historia, la cara bonita de la moneda, pero hay mucho más detrás. Hay batallas diarias, momentos de angustia, personas que han actuado como mis enemigos ante cualquier intento de salir adelante, cientos de críticas, accidentes, entre otros. En fin, una novela, pero de la vida real.

Hoy te voy a revelar varios secretos. Pues desde antes de transformar mi vida, e incluso, después de lograrlo, han pasado muchas cosas, buenas y otras un poco difíciles. Pero a partir de ese momento, entendí que mi vida, con todas sus aristas: buenas, malas, con aciertos y errores, tenía un propósito, una misión para Dios y un trabajo que cumplir para el bienestar de otros, también supe que debía escribir un libro para ti.

Y ciertamente, en estos años ¡ha corrido mucha agua bajo el puente! Hay muchos aspectos que desconoces y que seguramente te sorprenderán y te harán ver que tu realidad no es tan distinta a la mía, que cada día hay nuevas batallas, pero que definitivamente “todo es posible para quien lo cree”. Ya verás.

### “Profeta” en mi hogar

Muchos creen que por el hecho de ser una persona saludable y fit, toda mi familia también lo es. ¡Eso quisiera! Pero realmente no es así. Tal como te conté en mi libro *Al rescate de tu nuevo yo*, nací y crecí en Colombia, en el seno de una familia muy tradicional, en todo el sentido de la palabra, desde lo religioso a lo alimenticio. Incluida en lo que llamo:

“la cultura del frito”: yuca frita, plátano frito, empanadas fritas y todo lo que pueda ser más sabroso al pasar por el aceite hirviendo. Si eres hispana, del país que seas, sabes a lo que me refiero.

Pues gracias a esa “cultura del frito”, la mayor parte de mi familia ha padecido problemas de obesidad severa, diabetes, hipertensión, entre otros. Mi mamá, por ejemplo, actualmente pesa casi 300 libras y aunque no lo creas, tratar de cambiarle la mentalidad para que transforme su vida por una saludable ha sido un proceso impresionantemente difícil. Hasta ahora, imposible. Estoy consciente que en su caso no se trata sólo de vagancia, de no querer hacer ejercicio o cambiar de hábitos alimenticios, sino que ciertos problemas físicos han complicado más su situación. Mi madre tiene un reemplazo de caderas y platino en sus rodillas, lo cual ciertamente le ha impedido ser una mujer físicamente activa. Pero, sobre todo, la ha determinado el hecho de no querer cambiar las tradiciones con las que crecimos y adaptarse a una nutrición moderna, que se ajuste precisamente a sus necesidades físicas. Toda esa negatividad le ha impedido que pierda peso, generando que sufra distintos padecimientos de salud y dolores crónicos, que por su avanzada edad son muy difíciles de corregir a través de procedimientos quirúrgicos por lo complicada que puede ser la rehabilitación. También está el caso de mi hermana, quien también sufre de obesidad, pues tiene pésimos hábitos alimenticios. No te imaginas cuánto he querido compartir con ella todo lo aprendido en estos años en materia de nutrición y vida saludable. He tratado de ayudarla de todas las formas posibles, dándole información, con mis libros, incluso pagándole membresías a costosos gimnasios para que se ejercite, pero no ha cambiado su estilo de vida. Por supuesto, sigue lidiando con la obesidad y todas sus consecuencias en el ámbito de la salud.

No es fácil manejar a solas un barco que navega por las aguas de un cambio en el estilo de vida. Es muy importante que tengas en cuenta que no por el hecho de que tú quieras ser saludable, tienes que someter y obligar a toda tu familia a seguir tus pasos. Sería ideal poder convencerlos a todos y avanzar en familia, aprendiendo a ser más saludables. Pero lamentablemente esto no suele ocurrir. Cada quien tiene su ritmo y su tiempo, y nos guste o no, algunos nunca van a modificar sus conductas. Y créeme que, aunque queramos lo mejor para ellos, la decisión final les pertenece a ellos. Los cambios deben darse progresivamente y de acuerdo con sus propias convicciones. Ésa es la única manera de que sean cambios reales que perduren en el tiempo.

¡Ni siquiera cambiar los hábitos de mi esposo me fue tarea sencilla! Como muchos hombres y especialmente americanos como él, no estaba interesado en dejar de comer sus platillos favoritos: hamburguesas, pizzas, pastas, entre otros. En su dieta abundaba el carbohidrato y la comida rápida. Fue muy difícil sumarlo al cambio, pero paulatinamente he logrado modificar su manera de comer. Por ejemplo, ya logré que de lunes a viernes sea muy saludable y el fin de semana tenga su comida de premio, para darse un gusto.

Si tuvieras una cámara oculta en mi cocina, te darías cuenta de cómo a diario escondo semillas de chía en los licuados de mi esposo, o “sin querer-queriendo” cambio el arroz blanco por el integral (o salvaje), cambio la hamburguesa por una pechuga de pollo o pescado, etc. Esos mismos cambios son los que he ido aplicando a mis hijas poco a poco. Si tienes hijos, de la edad que sean, sabrás que no es fácil tratar de acostumbrarlos a comer frutas cuando en la escuela todos sus compañeros comen helado, escoger agua cuando sus amigos beben soda, o que disfruten las carnes magras a la plancha cuando todos almuerzan papas fritas y nuggets de pollo. ¡Las tentaciones que tienen nuestros hijos son infinitas y están por todos lados! Por lo tanto, no puedes pasar de la noche a la mañana a quitarle a tu familia el arroz blanco que adoran y cambiárselo por integral (o salvaje). Es cuestión de tiempo y constancia.

Debemos aprender a ser pacientes y perseverantes, y que no sean esos malos hábitos los que nos arrastren nuevamente a nosotras. Poquito

a poco podemos ir modificando las recetas, agregando productos saludables y quitando los que no lo son, sumando frutas frescas y vegetales, eliminado grasas saturadas y carbohidratos simples, etc. Si tenemos esa cuota de paciencia, más perseverancia y constancia, poco a poco iremos enseñando tanto a nuestros hijos, como a nuestro esposo, familiares, vecinos y a quienes nos rodean, sobre todo con nuestro ejemplo. Un discurso de vida saludable no tiene validez sin que se note en nosotras de pies a cabeza: en nuestra piel, salud, actitud y energía.

Créeme. Es una batalla diaria pero que finalmente da resultados con quienes estén listos para ese cambio. Quiero insistir en este punto: no podemos cambiar la vida de alguien que no está listo para hacerlo o simplemente no quiere hacerlo. Al principio, era tal mi nivel de entusiasmo por querer contagiar a mi círculo cercano todo lo bueno que me estaba pasando a mí en materia de bienestar, que pequé de ser muy intensa. ¡Obviamente queremos ver a nuestros seres queridos felices, saludables y plenos! Sin embargo, con el tiempo he aprendido que, aunque tengamos las mejores intenciones, a veces es mejor callar que tratar de cambiarle la mentalidad a alguien que no está preparado o que simplemente no quiere modificar su estilo de vida.

Como dice el refrán: “El maestro aparece cuando el alumno está listo”. Quienes en casa estén listos para cambiar su estilo de vida por uno saludable, serán quienes te ayuden a navegar ese barco. Concéntrate en ellos con paciencia, perseverancia y mucho amor.

# **DE GORDITA A MAMACITA: UN COMPLETO PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS PARA VOLVERTE IRRESISTIBLEMENTE SANA (SPANISH EDITION) BY ING PDF**

[Download: DE GORDITA A MAMACITA: UN COMPLETO PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS PARA VOLVERTE IRRESISTIBLEMENTE SANA \(SPANISH EDITION\) BY ING PDF](#)

Invest your time also for just couple of mins to review a publication **De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing** Checking out a book will certainly never ever minimize and also waste your time to be worthless. Reviewing, for some people become a requirement that is to do on a daily basis such as spending quality time for eating. Now, what concerning you? Do you prefer to read a book? Now, we will reveal you a brand-new book entitled *De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing* that can be a new method to check out the understanding. When reading this e-book, you can obtain one thing to constantly keep in mind in every reading time, also detailed.

As we specified before, the innovation aids us to consistently realize that life will be constantly less complicated. Checking out book *De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing* behavior is additionally one of the benefits to obtain today. Why? Modern technology could be used to give the publication *De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing* in only soft documents system that could be opened each time you desire and anywhere you need without bringing this *De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing* prints in your hand.

Those are several of the advantages to take when getting this *De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing* by on-line. Yet, how is the way to obtain the soft documents? It's quite best for you to visit this web page due to the fact that you can obtain the web link web page to download and install guide *De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing* Just click the link given in this write-up and goes downloading. It will not take significantly time to obtain this publication *De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing*, like when you should opt for e-book shop.

# **DE GORDITA A MAMACITA: UN COMPLETO PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS PARA VOLVERTE IRRESISTIBLEMENTE SANA (SPANISH EDITION) BY ING PDF**

"Todo es posible para quien cree".

Con este poderoso mensaje, Ingrid Macher, conocida en las redes sociales como adelgaza20 #donde cuenta con millones de seguidores# nos presenta un completo plan de nutrición para lograr un cuerpo saludable. No importa si la meta es bajar 2 ó 20 libras, con la información, los consejos y la motivación de Macher, cualquier mujer puede convertirse en una mamacita (¡y de paso mejorar la salud de toda su familia!). El libro trata temas que van desde vencer la cultura de lo frito y cómo engañar a la mente para no comer en exceso, hasta por qué somos adictos al azúcar, cuáles son los alimentos saludables que engordan y los secretos para eliminar la celulitis y aplanar el estómago. Además, la autora comparte un plan de alimentación de 21 días con lista de compras y recetas, y una guía ilustrada a todo color con sencillos ejercicios para lograr una figura envidiable.

- Sales Rank: #22107 in eBooks
- Published on: 2017-01-27
- Released on: 2017-01-27
- Format: Kindle eBook

## Review

Hablar de Ingrid Macher es sinónimo de ¡sí se puede!, de alegría, de no tener límites y de confianza en uno mismo. Ingrid ha logrado convertirse en el vivo ejemplo de constancia. Desde que la conozco, no ha habido un día que no tenga una respuesta positiva ante cualquier adversidad. Ha sido mi gran apoyo en cuanto a mi imagen, ejercicios y dietas. Amo que me regañe con cariño y me lleve a la realidad cuando pongo excusas. A Ingrid la necesitamos muchos, hombres y mujeres. Buena vibra es su nombre por adopción. En la vida me enseñaron una palabra hermosa que nunca deberíamos olvidar: ¡GRACIAS! Y es la misma que le doy a una gran motivadora, amiga y maravilloso ser humano: Ingrid Macher".

—Olga Tañón, artista internacional

"Ingrid es inspiración, con su extraordinaria experiencia nos estimula para alcanzar una mayor calidad de vida. Su compromiso para transmitir su testimonio a otras personas la ha posicionado como experta en nutrición y destacada motivadora. Ingrid es una mujer que logró vencer muchos obstáculos a través de cambios positivos, alcanzando así un estilo de vida saludable. Estoy segura de que este nuevo libro será una invaluable contribución para sus seguidores, contagiándolos con energía y optimismo".

—Bárbara Palacios, Miss Universo 1986 y empresaria

## About the Author

Con millones de seguidores, Ingrid Macher es un fenómeno de redes sociales a través de su plataforma

adelgaza20, convirtiéndose en una de las hispanas más influyentes en materia de nutrición y vida saludable en Estados Unidos. Entrenadora personal y certificada en salud holística y en programación neurolingüística, oradora motivacional, autora y creadora de un sistema divertido, efectivo y práctico para perder peso, que permite eliminar 50 libras en 90 días.

Además de ser madre, esposa y una profesional destacada en su campo, Macher es autora de "Al rescate de tu nuevo yo" y ha sido campeona de bikini fitness tres veces. Reconocida con el premio a la excelencia otorgado por YouTube, por su canal Quemando y Gozando, cerca de 80 millones de personas ven sus publicaciones cada semana y más de doce millones interactúan con ella a través de sus redes y publicaciones digitales.

Excerpt. © Reprinted by permission. All rights reserved.

¡Felicidades por tomar la decisión de cambiar y dar el primer paso para pasar de "gordita" a "mamacita"!

¡Hola! Soy Ingrid Macher, mejor conocida como Adelgaza20 en las redes sociales. Estoy aquí para contarte que después de sobrevivir a las garras de la muerte tras un ataque de asma cuando tenía siete meses de embarazo, de levantarme de la quiebra financiera de 2008 y de perder 50 libras en 90 días, pude transformar por completo mi vida, mi salud, mi situación financiera y mi figura, pasando de ser una gordita a una mamacita. Lo mejor de todo es que tú también puedes cambiar tu vida, ser más saludable y transformar tu vida y tu cuerpo si así lo deseas, porque todo es posible para quien lo cree.

Cuando aprendí los secretos de una buena alimentación y lo que el cuerpo y la mente necesitan para estar en su mejor forma, encontré mi verdadera vocación a través de la nutrición, la motivación y el ejercicio. En ese momento comprendí que Dios me había hecho un ser único, especial y con una gran tarea por delante. Entonces comencé a transmitir esa información a otras mujeres que, al igual que yo, al inicio no tienen las herramientas o la información correcta para poder comenzar esta ruta hacia una vida saludable.

Hoy en día soy la creadora y fundadora de Adelgaza20.com. Comencé esta misión como un llamado de Dios, a través del cual he podido ayudar a millones de mujeres alrededor de todo el mundo a cambiar sus estilos de vida, a ser más saludables, exitosas y felices.

Soy empresaria, comunicadora, experta en nutrición holística, entrenadora personal, master coach en programación neurolingüística, autora y conferencista. También soy madre de dos hermosas hijas, una esposa feliz y, sobre todo, una mujer que ama con todo su corazón a Dios. Soy tu mejor aliada.

He pasado años aprendiendo lo que funciona y no funciona para perder peso, mejorar la salud y tener más energía. Si te quedas aquí, te llevaré de la mano por el fascinante mundo de la nutrición y te proporcionaré herramientas e información valiosa que te ayudarán a cambiar tu perspectiva de los alimentos y a obtener el cuerpo de tus sueños.

Te aseguro que has dado uno de los pasos más importantes para comenzar tu transformación y obtener ese cambio en tu figura, tu salud y tu vida, que tanto buscas. Si sigues mis consejos, podrás lograrlo, tal como yo lo logré.

Entender todo lo que está pasando en la nutrición moderna es importante para poder tomar decisiones acertadas a la hora de comer. En este libro te mostraré trucos, secretos e información oculta que quizás nunca hayas escuchado y que te ayudará a entender qué te está engordando

y cuál es el camino para perder peso y tener una vida saludable. Además, te daré un plan con el cual podrás perder al menos 50 libras o bien, las

5 últimas que te hacen falta para lograr tu meta.

Lo más importante es que podrás cambiar tu estilo de vida para siempre, sin vuelta atrás.

Así es que, si estás lista, ¡comencemos!

Todo es posible para quien lo cree

Si has leído mi libro anterior, me sigues en las redes sociales o lees mis artículos en alguna revista, seguramente ya conoces mi historia... O parte. Sabrás, por ejemplo, cómo, después de estar muriendo por asma en una sala de emergencias, con siete meses de embarazo y tras perderlo todo en la crisis de 2008, mi vida dio un vuelco. Logré la inspiración para perder 50 libras en 90 días, recuperar mi salud, mi vida y empezar a armar una carrera en el mundo del ejercicio y la nutrición. Sabrás también que hoy más de 10 millones de seguidoras me leen diariamente en mi sitio Adelgaza20 y unos 80 millones ven semanalmente mis publicaciones en redes sociales... O que en 2016 fui parte del Escuadrón de la Belleza como health coach de Nuestra Belleza Latina, el reality show más popular en español de Estados Unidos y Latinoamérica. Sabrás, además, que doy conferencias en Estados Unidos y América Latina, que he podido desarrollar mis propios productos y programas, creando un pequeño imperio en materia de bienestar a través de Internet.

Sé que muchas mujeres me ven como su modelo a seguir y piensan que, con tantos millones de seguidores, la fama y el dinero brotan por todos lados, por arte de magia, haciendo que mi vida sea siempre color de rosa. Quizás tú piensas lo mismo. Pues déjame contarte que la realidad es otra. Ésa es sólo una parte de la historia, la cara bonita de la moneda, pero hay mucho más detrás. Hay batallas diarias, momentos de angustia, personas que han actuado como mis enemigos ante cualquier intento de salir adelante, cientos de críticas, accidentes, entre otros. En fin, una novela, pero de la vida real.

Hoy te voy a revelar varios secretos. Pues desde antes de transformar mi vida, e incluso, después de lograrlo, han pasado muchas cosas, buenas y otras un poco difíciles. Pero a partir de ese momento, entendí que mi vida, con todas sus aristas: buenas, malas, con aciertos y errores, tenía un propósito, una misión para Dios y un trabajo que cumplir para el bienestar de otros, también supe que debía escribir un libro para ti.

Y ciertamente, en estos años ¡ha corrido mucha agua bajo el puente! Hay muchos aspectos que desconoces y que seguramente te sorprenderán y te harán ver que tu realidad no es tan distinta a la mía, que cada día hay nuevas batallas, pero que definitivamente “todo es posible para quien lo cree”. Ya verás.

### “Profeta” en mi hogar

Muchos creen que por el hecho de ser una persona saludable y fit, toda mi familia también lo es. ¡Eso quisiera! Pero realmente no es así. Tal como te conté en mi libro *Al rescate de tu nuevo yo*, nací y crecí en Colombia, en el seno de una familia muy tradicional, en todo el sentido de la palabra, desde lo religioso a lo alimenticio. Incluida en lo que llamo:

“la cultura del frito”: yuca frita, plátano frito, empanadas fritas y todo lo que pueda ser más sabroso al pasar por el aceite hirviendo. Si eres hispana, del país que seas, sabes a lo que me refiero.

Pues gracias a esa “cultura del frito”, la mayor parte de mi familia ha padecido problemas de obesidad severa, diabetes, hipertensión, entre otros. Mi mamá, por ejemplo, actualmente pesa casi 300 libras y aunque no lo creas, tratar de cambiarle la mentalidad para que transforme su vida por una saludable ha sido un proceso impresionantemente difícil. Hasta ahora, imposible. Estoy consciente que en su caso no se trata sólo de vagancia, de no querer hacer ejercicio o cambiar de hábitos alimenticios, sino que ciertos problemas físicos han complicado más su situación. Mi madre tiene un reemplazo de caderas y platino en sus rodillas, lo cual ciertamente le ha impedido ser una mujer físicamente activa. Pero, sobre todo, la ha determinado el hecho de no querer cambiar las tradiciones con las que crecimos y adaptarse a una nutrición moderna, que se ajuste precisamente a sus necesidades físicas. Toda esa negatividad le ha impedido que pierda peso, generando que sufra distintos padecimientos de salud y dolores crónicos, que por su avanzada edad son muy difíciles de corregir a través de procedimientos quirúrgicos por lo complicada que puede ser la rehabilitación. También está el caso de mi hermana, quien también sufre de obesidad, pues tiene pésimos hábitos alimenticios. No te imaginas cuánto he querido compartir con ella todo lo aprendido en estos años en materia de nutrición y vida saludable. He tratado de ayudarla de todas las formas posibles, dándole información, con

mis libros, incluso pagándole membresías a costosos gimnasios para que se ejercite, pero no ha cambiado su estilo de vida. Por supuesto, sigue lidiando con la obesidad y todas sus consecuencias en el ámbito de la salud.

No es fácil manejar a solas un barco que navega por las aguas de un cambio en el estilo de vida. Es muy importante que tengas en cuenta que no por el hecho de que tú quieras ser saludable, tienes que someter y obligar a toda tu familia a seguir tus pasos. Sería ideal poder convencerlos a todos y avanzar en familia, aprendiendo a ser más saludables. Pero lamentablemente esto no suele ocurrir. Cada quien tiene su ritmo y su tiempo, y nos guste o no, algunos nunca van a modificar sus conductas. Y créeme que, aunque queramos lo mejor para ellos, la decisión final les pertenece a ellos. Los cambios deben darse progresivamente y de acuerdo con sus propias convicciones. Ésa es la única manera de que sean cambios reales que perduren en el tiempo.

¡Ni siquiera cambiar los hábitos de mi esposo me fue tarea sencilla! Como muchos hombres y especialmente americanos como él, no estaba interesado en dejar de comer sus platillos favoritos: hamburguesas, pizzas, pastas, entre otros. En su dieta abundaba el carbohidrato y la comida rápida. Fue muy difícil sumarlo al cambio, pero paulatinamente he logrado modificar su manera de comer. Por ejemplo, ya logré que de lunes a viernes sea muy saludable y el fin de semana tenga su comida de premio, para darse un gusto.

Si tuvieras una cámara oculta en mi cocina, te darías cuenta de cómo a diario escondo semillas de chía en los licuados de mi esposo, o “sin querer-queriendo” cambio el arroz blanco por el integral (o salvaje), cambio la hamburguesa por una pechuga de pollo o pescado, etc. Esos mismos cambios son los que he ido aplicando a mis hijas poco a poco. Si tienes hijos, de la edad que sean, sabrás que no es fácil tratar de acostumbrarlos a comer frutas cuando en la escuela todos sus compañeros comen helado, escoger agua cuando sus amigos beben soda, o que disfruten las carnes magras a la plancha cuando todos almuerzan papas fritas y nuggets de pollo. ¡Las tentaciones que tienen nuestros hijos son infinitas y están por todos lados! Por lo tanto, no puedes pasar de la noche a la mañana a quitarle a tu familia el arroz blanco que adoran y cambiárselo por integral (o salvaje). Es cuestión de tiempo y constancia.

Debemos aprender a ser pacientes y perseverantes, y que no sean esos malos hábitos los que nos arrastren nuevamente a nosotras. Poquito

a poco podemos ir modificando las recetas, agregando productos saludables y quitando los que no lo son, sumando frutas frescas y vegetales, eliminado grasas saturadas y carbohidratos simples, etc. Si tenemos esa cuota de paciencia, más perseverancia y constancia, poco a poco iremos enseñando tanto a nuestros hijos, como a nuestro esposo, familiares, vecinos y a quienes nos rodean, sobre todo con nuestro ejemplo. Un discurso de vida saludable no tiene validez sin que se note en nosotras de pies a cabeza: en nuestra piel, salud, actitud y energía.

Créeme. Es una batalla diaria pero que finalmente da resultados con quienes estén listos para ese cambio. Quiero insistir en este punto: no podemos cambiar la vida de alguien que no está listo para hacerlo o simplemente no quiere hacerlo. Al principio, era tal mi nivel de entusiasmo por querer contagiar a mi círculo cercano todo lo bueno que me estaba pasando a mí en materia de bienestar, que pequé de ser muy intensa. ¡Obviamente queremos ver a nuestros seres queridos felices, saludables y plenos! Sin embargo, con el tiempo he aprendido que, aunque tengamos las mejores intenciones, a veces es mejor callar que tratar de cambiarle la mentalidad a alguien que no está preparado o que simplemente no quiere modificar su estilo de vida.

Como dice el refrán: “El maestro aparece cuando el alumno está listo”. Quienes en casa estén listos para cambiar su estilo de vida por uno saludable, serán quienes te ayuden a navegar ese barco. Concéntrate en ellos con paciencia, perseverancia y mucho amor.

Most helpful customer reviews

7 of 7 people found the following review helpful.

Es un súper libro muy beneficioso para tener una vida ...

By anchy thomson

Es un súper libro muy beneficioso para tener una vida sana y ponerte en forma o toda una mamácita tiene mucha información en realidad es un gran regalo para todo aquella persona que quiere cambie su forma de vivir y llevar una vida sana y saludable y súper barato te lo recomiendo ?

7 of 7 people found the following review helpful.

Five Stars

By Amazon Customer

Espectacular tiene un muy buen contenido ya lo leei y m lleo el lunes

3 of 3 people found the following review helpful.

Lo mejor y lo más realista que he leído hasta ...

By Amazon Customer

Lo mejor y lo más realista que he leído hasta ahora en libros de vida saludable , alimentación y ejercicios!!!!

No solamente te impulsa a estar "mamacita" sino a cambiar el estilo de vida para siempre!!!! Y así tener una mejor y súper saludable life style!!! Gracias Ingrid Macher x ayudarnos y enseñarnos tanto!!!! 5 star!!!!

See all 51 customer reviews...

# **DE GORDITA A MAMACITA: UN COMPLETO PLAN DE ALIMENTACIÓN Y EJERCICIOS PARA VOLVERTE IRRESISTIBLEMENTE SANA (SPANISH EDITION) BY ING PDF**

This is likewise among the reasons by getting the soft file of this De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing by online. You could not need even more times to spend to see guide store as well as search for them. Sometimes, you additionally don't locate guide De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing that you are hunting for. It will waste the time. But right here, when you see this web page, it will certainly be so very easy to obtain and download the book De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing It will certainly not take often times as we explain in the past. You could do it while doing another thing in your home or also in your workplace. So simple! So, are you question? Merely practice just what we provide right here as well as review **De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing** just what you enjoy to read!

## Review

Hablar de Ingrid Macher es sinónimo de ¡sí se puede!, de alegría, de no tener límites y de confianza en uno mismo. Ingrid ha logrado convertirse en el vivo ejemplo de constancia. Desde que la conozco, no ha habido un día que no tenga una respuesta positiva ante cualquier adversidad. Ha sido mi gran apoyo en cuanto a mi imagen, ejercicios y dietas. Amo que me regañe con cariño y me lleve a la realidad cuando pongo excusas. A Ingrid la necesitamos muchos, hombres y mujeres. Buena vibra es su nombre por adopción. En la vida me enseñaron una palabra hermosa que nunca deberíamos olvidar: ¡GRACIAS! Y es la misma que le doy a una gran motivadora, amiga y maravilloso ser humano: Ingrid Macher".

—Olga Tañón, artista internacional

"Ingrid es inspiración, con su extraordinaria experiencia nos estimula para alcanzar una mayor calidad de vida. Su compromiso para transmitir su testimonio a otras personas la ha posicionado como experta en nutrición y destacada motivadora. Ingrid es una mujer que logró vencer muchos obstáculos a través de cambios positivos, alcanzando así un estilo de vida saludable. Estoy segura de que este nuevo libro será una invaluable contribución para sus seguidores, contagiándolos con energía y optimismo".

—Bárbara Palacios, Miss Universo 1986 y empresaria

## About the Author

Con millones de seguidores, Ingrid Macher es un fenómeno de redes sociales a través de su plataforma adelgaza20, convirtiéndose en una de las hispanas más influyentes en materia de nutrición y vida saludable en Estados Unidos. Entrenadora personal y certificada en salud holística y en programación neurolingüística, oradora motivacional, autora y creadora de un sistema divertido, efectivo y práctico para perder peso, que permite eliminar 50 libras en 90 días.

Además de ser madre, esposa y una profesional destacada en su campo, Macher es autora de "Al rescate de tu nuevo yo" y ha sido campeona de bikini fitness tres veces. Reconocida con el premio a la excelencia otorgado por YouTube, por su canal Quemando y Gozando, cerca de 80 millones de personas ven sus

publicaciones cada semana y más de doce millones interactúan con ella a través de sus redes y publicaciones digitales.

Excerpt. © Reprinted by permission. All rights reserved.

¡Felicidades por tomar la decisión de cambiar y dar el primer paso para pasar de “gordita” a “mamacita”!

¡Hola! Soy Ingrid Macher, mejor conocida como Adelgaza20 en las redes sociales. Estoy aquí para contarte que después de sobrevivir a las garras de la muerte tras un ataque de asma cuando tenía siete meses de embarazo, de levantarme de la quiebra financiera de 2008 y de perder 50 libras en 90 días, pude transformar por completo mi vida, mi salud, mi situación financiera y mi figura, pasando de ser una gordita a una mamacita. Lo mejor de todo es que tú también puedes cambiar tu vida, ser más saludable y transformar tu vida y tu cuerpo si así lo deseas, porque todo es posible para quien lo cree.

Cuando aprendí los secretos de una buena alimentación y lo que el cuerpo y la mente necesitan para estar en su mejor forma, encontré mi verdadera vocación a través de la nutrición, la motivación y el ejercicio. En ese momento comprendí que Dios me había hecho un ser único, especial y con una gran tarea por delante. Entonces comencé a transmitir esa información a otras mujeres que, al igual que yo, al inicio no tienen las herramientas o la información correcta para poder comenzar esta ruta hacia una vida saludable.

Hoy en día soy la creadora y fundadora de Adelgaza20.com. Comencé esta misión como un llamado de Dios, a través del cual he podido ayudar a millones de mujeres alrededor de todo el mundo a cambiar sus estilos de vida, a ser más saludables, exitosas y felices.

Soy empresaria, comunicadora, experta en nutrición holística, entrenadora personal, master coach en programación neurolingüística, autora y conferencista. También soy madre de dos hermosas hijas, una esposa feliz y, sobre todo, una mujer que ama con todo su corazón a Dios. Soy tu mejor aliada.

He pasado años aprendiendo lo que funciona y no funciona para perder peso, mejorar la salud y tener más energía. Si te quedas aquí, te llevaré de la mano por el fascinante mundo de la nutrición y te proporcionaré herramientas e información valiosa que te ayudarán a cambiar tu perspectiva de los alimentos y a obtener el cuerpo de tus sueños.

Te aseguro que has dado uno de los pasos más importantes para comenzar tu transformación y obtener ese cambio en tu figura, tu salud y tu vida, que tanto buscas. Si sigues mis consejos, podrás lograrlo, tal como yo lo logré.

Entender todo lo que está pasando en la nutrición moderna es importante para poder tomar decisiones acertadas a la hora de comer. En este libro te mostraré trucos, secretos e información oculta que quizás nunca hayas escuchado y que te ayudará a entender qué te está engordando

y cuál es el camino para perder peso y tener una vida saludable. Además, te daré un plan con el cual podrás perder al menos 50 libras o bien, las 5 últimas que te hacen falta para lograr tu meta.

Lo más importante es que podrás cambiar tu estilo de vida para siempre, sin vuelta atrás.

Así es que, si estás lista, ¡comencemos!

Todo es posible para quien lo cree

Si has leído mi libro anterior, me sigues en las redes sociales o lees mis artículos en alguna revista, seguramente ya conoces mi historia... O parte. Sabrás, por ejemplo, cómo, después de estar muriendo por asma en una sala de emergencias, con siete meses de embarazo y tras perderlo todo en la crisis de 2008, mi vida dio un vuelco. Logré la inspiración para perder 50 libras en 90 días, recuperar

mi salud, mi vida y empezar a armar una carrera en el mundo del ejercicio y la nutrición. Sabrás también que hoy más de 10 millones de seguidoras me leen diariamente en mi sitio Adelgaza20 y unos 80 millones ven semanalmente mis publicaciones en redes sociales... O que en 2016 fui parte del Escuadrón de la Belleza como health coach de Nuestra Belleza Latina, el reality show más popular en español de Estados Unidos y Latinoamérica. Sabrás, además, que doy conferencias en Estados Unidos y América Latina, que he podido desarrollar mis propios productos y programas, creando un pequeño imperio en materia de bienestar a través de Internet.

Sé que muchas mujeres me ven como su modelo a seguir y piensan que, con tantos millones de seguidores, la fama y el dinero brotan por todos lados, por arte de magia, haciendo que mi vida sea siempre color de rosa. Quizás tú piensas lo mismo. Pues déjame contarte que la realidad es otra. Ésa es sólo una parte de la historia, la cara bonita de la moneda, pero hay mucho más detrás. Hay batallas diarias, momentos de angustia, personas que han actuado como mis enemigos ante cualquier intento de salir adelante, cientos de críticas, accidentes, entre otros. En fin, una novela, pero de la vida real.

Hoy te voy a revelar varios secretos. Pues desde antes de transformar mi vida, e incluso, después de lograrlo, han pasado muchas cosas, buenas y otras un poco difíciles. Pero a partir de ese momento, entendí que mi vida, con todas sus aristas: buenas, malas, con aciertos y errores, tenía un propósito, una misión para Dios y un trabajo que cumplir para el bienestar de otros, también supe que debía escribir un libro para ti.

Y ciertamente, en estos años ¡ha corrido mucha agua bajo el puente! Hay muchos aspectos que desconoces y que seguramente te sorprenderán y te harán ver que tu realidad no es tan distinta a la mía, que cada día hay nuevas batallas, pero que definitivamente “todo es posible para quien lo cree”. Ya verás.

### “Profeta” en mi hogar

Muchos creen que por el hecho de ser una persona saludable y fit, toda mi familia también lo es. ¡Eso quisiera! Pero realmente no es así. Tal como te conté en mi libro *Al rescate de tu nuevo yo*, nací y crecí en Colombia, en el seno de una familia muy tradicional, en todo el sentido de la palabra, desde lo religioso a lo alimenticio. Incluida en lo que llamo:

“la cultura del frito”: yuca frita, plátano frito, empanadas fritas y todo lo que pueda ser más sabroso al pasar por el aceite hirviendo. Si eres hispana, del país que seas, sabes a lo que me refiero.

Pues gracias a esa “cultura del frito”, la mayor parte de mi familia ha padecido problemas de obesidad severa, diabetes, hipertensión, entre otros. Mi mamá, por ejemplo, actualmente pesa casi 300 libras y aunque no lo creas, tratar de cambiarle la mentalidad para que transforme su vida por una saludable ha sido un proceso impresionantemente difícil. Hasta ahora, imposible. Estoy consciente que en su caso no se trata sólo de vagancia, de no querer hacer ejercicio o cambiar de hábitos alimenticios, sino que ciertos problemas físicos han complicado más su situación. Mi madre tiene un reemplazo de caderas y platino en sus rodillas, lo cual ciertamente le ha impedido ser una mujer físicamente activa. Pero, sobre todo, la ha determinado el hecho de no querer cambiar las tradiciones con las que crecimos y adaptarse a una nutrición moderna, que se ajuste precisamente a sus necesidades físicas. Toda esa negatividad le ha impedido que pierda peso, generando que sufra distintos padecimientos de salud y dolores crónicos, que por su avanzada edad son muy difíciles de corregir a través de procedimientos quirúrgicos por lo complicada que puede ser la rehabilitación. También está el caso de mi hermana, quien también sufre de obesidad, pues tiene pésimos hábitos alimenticios. No te imaginas cuánto he querido compartir con ella todo lo aprendido en estos años en materia de nutrición y vida saludable. He tratado de ayudarla de todas las formas posibles, dándole información, con mis libros, incluso pagándole membresías a costosos gimnasios para que se ejercite, pero no ha cambiado su estilo de vida. Por supuesto, sigue lidiando con la obesidad y todas sus consecuencias en el ámbito de la salud.

No es fácil manejar a solas un barco que navega por las aguas de un cambio en el estilo de vida. Es muy

importante que tengas en cuenta que no por el hecho de que tú quieras ser saludable, tienes que someter y obligar a toda tu familia a seguir tus pasos. Sería ideal poder convencerlos a todos y avanzar en familia, aprendiendo a ser más saludables. Pero lamentablemente esto no suele ocurrir. Cada quien tiene su ritmo y su tiempo, y nos guste o no, algunos nunca van a modificar sus conductas. Y créeme que, aunque queramos lo mejor para ellos, la decisión final les pertenece a ellos. Los cambios deben darse progresivamente y de acuerdo con sus propias convicciones. Ésa es la única manera de que sean cambios reales que perduren en el tiempo.

¡Ni siquiera cambiar los hábitos de mi esposo me fue tarea sencilla! Como muchos hombres y especialmente americanos como él, no estaba interesado en dejar de comer sus platillos favoritos: hamburguesas, pizzas, pastas, entre otros. En su dieta abundaba el carbohidrato y la comida rápida. Fue muy difícil sumarlo al cambio, pero paulatinamente he logrado modificar su manera de comer. Por ejemplo, ya logré que de lunes a viernes sea muy saludable y el fin de semana tenga su comida de premio, para darse un gusto.

Si tuvieras una cámara oculta en mi cocina, te darías cuenta de cómo a diario escondo semillas de chía en los licuados de mi esposo, o “sin querer-queriendo” cambio el arroz blanco por el integral (o salvaje), cambio la hamburguesa por una pechuga de pollo o pescado, etc. Esos mismos cambios son los que he ido aplicando a mis hijas poco a poco. Si tienes hijos, de la edad que sean, sabrás que no es fácil tratar de acostumbrarlos a comer frutas cuando en la escuela todos sus compañeros comen helado, escoger agua cuando sus amigos beben soda, o que disfruten las carnes magras a la plancha cuando todos almuerzan papas fritas y nuggets de pollo. ¡Las tentaciones que tienen nuestros hijos son infinitas y están por todos lados! Por lo tanto, no puedes pasar de la noche a la mañana a quitarle a tu familia el arroz blanco que adoran y cambiárselo por integral (o salvaje). Es cuestión de tiempo y constancia.

Debemos aprender a ser pacientes y perseverantes, y que no sean esos malos hábitos los que nos arrastren nuevamente a nosotras. Poquito

a poco podemos ir modificando las recetas, agregando productos saludables y quitando los que no lo son, sumando frutas frescas y vegetales, eliminando grasas saturadas y carbohidratos simples, etc. Si tenemos esa cuota de paciencia, más perseverancia y constancia, poco a poco iremos enseñando tanto a nuestros hijos, como a nuestro esposo, familiares, vecinos y a quienes nos rodean, sobre todo con nuestro ejemplo. Un discurso de vida saludable no tiene validez sin que se note en nosotras de pies a cabeza: en nuestra piel, salud, actitud y energía.

Créeme. Es una batalla diaria pero que finalmente da resultados con quienes estén listos para ese cambio. Quiero insistir en este punto: no podemos cambiar la vida de alguien que no está listo para hacerlo o simplemente no quiere hacerlo. Al principio, era tal mi nivel de entusiasmo por querer contagiar a mi círculo cercano todo lo bueno que me estaba pasando a mí en materia de bienestar, que pequé de ser muy intensa. ¡Obviamente queremos ver a nuestros seres queridos felices, saludables y plenos! Sin embargo, con el tiempo he aprendido que, aunque tengamos las mejores intenciones, a veces es mejor callar que tratar de cambiarle la mentalidad a alguien que no está preparado o que simplemente no quiere modificar su estilo de vida.

Como dice el refrán: “El maestro aparece cuando el alumno está listo”. Quienes en casa estén listos para cambiar su estilo de vida por uno saludable, serán quienes te ayuden a navegar ese barco. Concéntrate en ellos con paciencia, perseverancia y mucho amor.

You can find the link that we offer in website to download **De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing** By buying the economical cost and also get completed downloading, you have actually finished to the first stage to get this **De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing** It will be nothing when having bought this publication and also do nothing. Read it and expose it! Spend your couple of time to just read some covers of page of this publication **De Gordita A Mamacita: Un Completo Plan De Alimentación Y Ejercicios Para Volverte Irresistiblemente Sana (Spanish Edition) By Ing** to read. It is soft data and also simple to review wherever

you are. Enjoy your new habit.