

Resumen

"Yo le gane a la báscula"

Autor: Fernando Rueda®



Neurociencia y Metabolismo para controlar el Peso sin Dietas

El método definitivo para conseguirlo sin dietas, sin estrés, sin efecto rebote. El camino Inteligente para perder peso y mantenerlo

Introducción:

"Yo le gané a la báscula" te habla directamente, **sin rodeos ni falsas promesas**. Reconoce la frustración que sientes si has probado dietas estrictas solo para recuperar el peso perdido. El libro **empatiza con tu experiencia**, entendiendo que **no se trata de falta de voluntad**, sino de que las dietas tradicionales no abordan la raíz del problema: tus hábitos, tu relación emocional con la comida y tu programación mental.

El libro comienza desafiando la sabiduría convencional de las dietas restrictivas. Argumenta que estas dietas a menudo conducen al "efecto rebote", atrapando a las personas en un ciclo de pérdida y recuperación de peso. **La clave del éxito no reside en la fuerza de voluntad, sino en la creación de hábitos automáticos**. El autor explica que la fuerza de voluntad es limitada y se agota con el tiempo, especialmente cuando se usa para resistir tentaciones.

- **La solución propuesta es reprogramar el cerebro para que trabaje a favor de uno**, estableciendo hábitos saludables que se realicen de manera inconsciente y sin esfuerzo.
- Este libro **no es un manual de dietas**, sino una guía para cambiar la mentalidad y los hábitos que impiden alcanzar un peso saludable y sostenible.

Este libro **no es un manual más de dietas** restrictivas. **No se trata de eliminar carbohidratos, contar calorías o pasar hambre**. En cambio, te ofrece un camino diferente, **basado en la neurociencia, la psicología conductual y la ciencia del cambio de hábitos**, para que adelgazar sea efectivo, duradero y **sin sufrimiento**.

La introducción **desmitifica la idea de que perder peso depende únicamente de la fuerza de voluntad**. Reconoce que la fuerza de voluntad es limitada y se agota. El verdadero secreto está en **crear hábitos automáticos**, acciones que realizas sin esfuerzo consciente. El libro te enseñará a **reprogramar tu cerebro** para que trabaje a tu favor.

El enfoque del libro es **innovador y esperanzador**. Se inspira en autores como James Clear, Tony Robbins y Dr. Jason Fung. Te guiará para:

Identificar y reemplazar los hábitos que te hacen engordar.

Construir rutinas saludables que se mantengan a largo plazo.

Comprender cómo la comida afecta tu cerebro y emociones.

Aplicar estrategias para mantener la motivación y evitar recaídas.

Crear un entorno que favorezca la pérdida de peso sin sacrificios.

Al finalizar este libro, **no solo habrás aprendido a perder peso, sino que habrás desarrollado una nueva identidad:** la de una persona en forma, saludable y en control de sus hábitos. **No serás alguien "a dieta", sino alguien que ha cambiado su estilo de vida de manera definitiva.**

En resumen, la introducción te invita a **dejar atrás las soluciones rápidas y los enfoques extremos**, y a **abrazar un proceso de transformación profundo y sostenible**. Te asegura que **todo lo que necesitas para alcanzar un peso saludable de manera definitiva está en tus manos**. ¿Estás listo para cambiar tu vida? ¡Comencemos!.

Parte 1: La Ciencia del Peso Corporal y los Hábitos

Esta sección del libro se adentra en los **fundamentos científicos** que explican por qué engordamos y por qué las dietas tradicionales a menudo fracasan. En lugar de simplificar la pérdida de peso a la mera ecuación de "calorías consumidas vs. calorías gastadas", el autor explora la complejidad de los factores metabólicos, hormonales y psicológicos que influyen en el peso. El objetivo es proporcionar al lector una **comprensión profunda de cómo funciona su cuerpo** para que pueda tomar el control de su salud de manera informada.

Capítulo 1: La verdad sobre la obesidad y el sobrepeso

¿Por qué engordamos? El libro explica que el aumento de peso es un fenómeno multifactorial. No se trata solo de comer en exceso, sino de una **interacción compleja** de factores metabólicos, hormonales y psicológicos.

Factores metabólicos: El metabolismo, la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía, juega un papel crucial. Factores como la edad, la composición corporal (masa muscular vs. grasa), el nivel de actividad física y la genética influyen en la tasa metabólica. Las dietas restrictivas pueden ralentizar el metabolismo como mecanismo de supervivencia. La microbiota intestinal también influye en la digestión, la absorción de nutrientes y la regulación del peso. Un desequilibrio en las bacterias intestinales puede favorecer el almacenamiento de grasa y aumentar la resistencia a la pérdida de peso.

Factores hormonales: Las hormonas son mensajeros químicos que controlan el apetito, la saciedad y el almacenamiento de grasa. El libro se centra en hormonas clave como la insulina, la leptina, la grelina, el GLP-1, la CCK, la serotonina y el cortisol. Un desequilibrio en estas hormonas puede conducir al aumento de peso y dificultar la pérdida de peso.

Factores psicológicos: La relación con la comida está influenciada por las emociones, los hábitos y las creencias. Comer por estrés, ansiedad o aburrimiento puede sabotear los esfuerzos por perder peso. Las creencias limitantes sobre la comida y el cuerpo también pueden condicionar las decisiones alimenticias y la percepción de uno mismo.

El papel de las hormonas en la regulación del peso:

Insulina: Esta hormona, secretada por el páncreas, regula los niveles de glucosa en la sangre. Una dieta alta en azúcares y carbohidratos refinados puede llevar a la resistencia a la insulina, lo que favorece el almacenamiento de grasa, especialmente en la zona abdominal. Para regular la insulina, se recomienda reducir el consumo de azúcares añadidos y carbohidratos refinados, aumentar el consumo de proteínas y grasas saludables, practicar el ayuno intermitente y realizar ejercicio de fuerza.

Leptina: Producida por las células grasas, la leptina envía señales al cerebro para indicar saciedad. En personas con sobrepeso y obesidad, puede desarrollarse resistencia a la leptina, lo que significa que el cerebro no recibe correctamente la señal de saciedad y la persona sigue sintiendo hambre. Para mejorar la sensibilidad a la leptina, se recomienda dormir al menos 7-9 horas por noche, reducir el consumo de alimentos ultraprocesados y ricos en grasas trans, practicar actividad física y mantener niveles estables de glucosa en sangre.

Grelina: Conocida como la "hormona del hambre", la grelina se produce principalmente en el estómago y aumenta antes de las comidas. Las dietas restrictivas y la falta de sueño pueden alterar la producción de grelina, provocando una sensación constante de hambre. Para regular la grelina, se recomienda comer comidas equilibradas con una buena combinación de proteínas, grasas saludables y fibra, evitar dietas extremadamente restrictivas, dormir lo suficiente y reducir el estrés.

Sistema incretina GLP-1: El GLP-1 es una hormona secretada en el intestino delgado en respuesta a la ingesta de alimentos. Estimula la liberación de insulina, aumenta la sensación de saciedad y retrasa el vaciamiento gástrico. Para optimizar el GLP-1, se recomienda consumir una dieta rica en fibra y proteínas, evitar el consumo excesivo de azúcares y harinas refinadas e incluir alimentos fermentados y prebióticos.

CCK (Colecistoquinina): Esta hormona intestinal se libera en respuesta a la ingesta de grasas y proteínas y envía señales al cerebro para indicar saciedad. Para optimizar la CCK, se recomienda incluir proteínas en cada comida, incorporar grasas saludables y masticar lentamente.

Serotonina: Este neurotransmisor es clave en la regulación del estado de ánimo y el control del apetito.

Cortisol: El estrés crónico eleva los niveles de cortisol, una hormona que promueve el almacenamiento de grasa, especialmente en la zona abdominal. Estrategias como la meditación, el ejercicio y una rutina de sueño adecuada pueden mejorar la regulación hormonal y el control del peso.

Mitos sobre la pérdida de peso: El libro desmitifica creencias erróneas que pueden sabotear el progreso. Algunos de estos mitos incluyen:

"Comer menos y moverse más es la solución definitiva".

"Las grasas engordan".

"Los productos 'light' y 'sin azúcar' ayudan a perder peso".

"Comer por la noche hace que engordes".

"El cardio es la mejor forma de perder peso".

Capítulo 2: El poder de los hábitos en la pérdida de peso

Cómo el cerebro automatiza comportamientos: El cerebro es una máquina de eficiencia que automatiza tareas repetitivas a través de la formación de hábitos. Los hábitos pueden ser beneficiosos (comer de manera saludable, hacer ejercicio) o perjudiciales (comer en exceso por ansiedad, tener una vida sedentaria).

El papel de los ganglios basales: Estas estructuras cerebrales son las encargadas de la automatización de los hábitos. Cuando se realiza una acción repetida, el cerebro crea una "ruta" neuronal que la hace cada vez más automática.

•

Hábitos buenos vs. hábitos malos: El cerebro refuerza los hábitos a través de la dopamina, un neurotransmisor relacionado con el placer y la recompensa. Es importante asociar la alimentación equilibrada y el ejercicio con experiencias placenteras para que el cerebro refuerce estas conductas.

El ciclo del hábito: Todos los hábitos, tanto buenos como malos, siguen un mismo patrón: disparador, rutina, recompensa.

1. **Disparador (señal):** Es el elemento que activa el hábito. Puede ser un evento externo (la hora del día, ver un anuncio de comida) o interno (una emoción como la ansiedad).
2. **Rutina:** Es el comportamiento en sí, lo que se hace en respuesta al disparador.
3. **Recompensa:** Es la gratificación que se obtiene tras completar la rutina.
4. La clave para modificar hábitos perjudiciales es mantener el mismo disparador y recompensa, pero cambiar la rutina.

En resumen, la Parte 1 del libro sienta las bases para comprender la complejidad del peso corporal y cómo los hábitos influyen en él. Al entender los factores metabólicos, hormonales y psicológicos, así como el ciclo de los hábitos, el lector estará mejor equipado para abordar la pérdida de peso de manera efectiva y sostenible. Esta sección proporciona el conocimiento necesario para **desafiar las soluciones rápidas y adoptar un enfoque más integral y personalizado.**

Parte 2: Estrategias para una Transformación Definitiva

Esta sección del libro se enfoca en **estrategias prácticas y aplicables** para lograr una transformación duradera en la forma en que pensamos y actuamos en relación con la comida y nuestro cuerpo. La clave de esta sección es proporcionar herramientas para **reprogramar la mente y adoptar hábitos saludables** de una manera que sea sostenible y libre de sufrimiento.

Capítulo 3: El Método “Reprograma tu Mente para Adelgazar”

Reescribir tu historia: Este capítulo destaca la importancia de **cambiar las creencias limitantes** sobre la comida y el cuerpo que se han arraigado a lo largo del tiempo. Se anima a los lectores a identificar y cuestionar estos pensamientos negativos, reemplazándolos con afirmaciones positivas y realistas.

Se enfatiza el poder de la **neuroplasticidad** para generar nuevas conexiones neuronales que respalden hábitos más saludables.

Se presentan estrategias para **construir una narrativa empoderadora**, incluyendo la práctica de afirmaciones positivas, la visualización de objetivos de salud y el registro de logros.

Se aborda la **autocrítica y el autosabotaje**, ofreciendo herramientas para gestionar estos obstáculos internos con autocompasión y un enfoque en el progreso en lugar de la perfección.

Cómo utilizar la neuroplasticidad para adoptar hábitos saludables: Este capítulo profundiza en la **aplicación práctica de la neuroplasticidad** para facilitar la adopción de nuevos hábitos.

El proceso implica **identificar patrones de pensamiento y conducta** que nos alejan de un estilo de vida saludable, y luego **sustituir esos patrones negativos por alternativas más positivas**.

Se subraya la importancia de la **repetición y la consistencia** para consolidar los nuevos hábitos, así como la necesidad de **asociar estas nuevas conductas con el placer**.

La **visualización y el refuerzo positivo** también se presentan como herramientas clave para fortalecer la identidad deseada y mantener la motivación.

Técnicas de visualización, afirmaciones y anclajes emocionales: El capítulo explora el **poder de la mente** como un factor determinante en el proceso de cambio.

La **visualización** se presenta como una técnica para entrenar la mente y fortalecer la confianza en la capacidad de cambiar, creando imágenes mentales claras de los objetivos deseados e involucrando todos los sentidos.

Las **afirmaciones positivas** se describen como declaraciones de poder que ayudan a reprogramar la mente y eliminar creencias limitantes.

Los **anclajes emocionales** se utilizan para vincular hábitos saludables con emociones positivas, reforzando estos hábitos de manera natural.

Capítulo 4: Alimentación Inteligente: Más allá de las dietas

Cómo diseñar un plan alimenticio sin contar calorías ni sufrir restricciones: Este capítulo propone un enfoque de **alimentación consciente e intuitiva**, donde se aprende a nutrir el cuerpo con elecciones equilibradas y a escuchar las señales internas de hambre y saciedad.

Se enfatiza la **priorización de la calidad sobre la cantidad**, escogiendo alimentos ricos en nutrientes y fibra.

Se presenta la **regla del plato saludable** como una guía para estructurar comidas equilibradas sin necesidad de medir o pesar los alimentos.

Se promueve la **flexibilidad y la moderación**, permitiendo ocasionalmente alimentos menos nutritivos sin culpa y aplicando la regla 80/20.

El método de alimentación consciente: Este capítulo profundiza en la práctica de la alimentación consciente, que implica **prestar atención plena a la experiencia de comer**.

Se exploran los **beneficios de la alimentación consciente** para la regulación del peso, la reducción del estrés, la mejora de la digestión y el mayor disfrute de la comida.

Se ofrecen **estrategias prácticas** para incorporar la alimentación consciente en la vida diaria, como reconocer las señales del cuerpo, honrar la saciedad y comer sin distracciones.

Ayuno intermitente, cetosis y otros enfoques basados en la ciencia: Este capítulo explora **diferentes enfoques nutricionales** respaldados por la ciencia que pueden ser beneficiosos para la pérdida de peso y la salud metabólica.

Se describe el **ayuno intermitente (AI)** como un patrón de alimentación que alterna períodos de ayuno con períodos de ingesta de alimentos, destacando sus

beneficios para la regulación de la insulina, la autofagia, la mejora de la sensibilidad a la insulina y la optimización del metabolismo.

Se explican los **métodos más comunes de AI** (16/8, 5:2, 24 horas, OMAD) y se ofrecen recomendaciones para un ayuno exitoso.

Se introduce la **cetosis** como un estado metabólico en el que el cuerpo utiliza la grasa como fuente principal de energía, logrado mediante una dieta cetogénica baja en carbohidratos y alta en grasas saludables.

Se mencionan **otros enfoques nutricionales** basados en la ciencia, como la dieta baja en carbohidratos moderada, la dieta basada en el índice glucémico, la dieta rica en proteínas y el ayuno circadiano.

En resumen, la Parte 2 del libro proporciona un conjunto de herramientas y estrategias para transformar la relación con la comida y el cuerpo a nivel mental y conductual. Al reprogramar la mente, adoptar hábitos alimenticios conscientes y explorar diferentes enfoques nutricionales basados en la ciencia, el lector estará preparado para lograr una transformación duradera y sostenible. Esta sección enfatiza la importancia de la **flexibilidad, la adaptación y la autocompasión** en el camino hacia un estilo de vida más saludable

Parte 3: Acción, Motivación y Mantenimiento a Largo Plazo

Esta sección del libro se centra en las **estrategias prácticas y psicológicas necesarias para mantener la motivación, evitar el efecto rebote y consolidar una nueva identidad** como persona en forma y saludable. Se enfoca en cómo **integrar hábitos saludables en la vida diaria de manera sostenible**, sin depender únicamente de la fuerza de voluntad.

Capítulo 5: Estrategias prácticas para mantener la motivación

Cómo construir un entorno que te haga adelgazar sin esfuerzo: Este capítulo subraya la **influencia del entorno** en nuestros hábitos y decisiones diarias. Se presentan acciones concretas para **optimizar el entorno** y hacerlo favorable a la pérdida de peso:

Diseñar un **entorno alimenticio favorable**, eliminando tentaciones y priorizando opciones nutritivas.

Modificar el **entorno social** para fomentar hábitos saludables, rodeándose de personas con hábitos positivos y reduciendo la exposición a influencias negativas.

Optimizar el **entorno físico** para la actividad y el movimiento, facilitando el acceso al ejercicio e integrando el movimiento en la rutina diaria.

Implementar estrategias para **reducir el estrés** y mejorar el descanso, optimizando el sueño y priorizando el autocuidado.

Recompensas y refuerzos positivos para fortalecer nuevos hábitos: Este capítulo destaca la importancia de **reforzar los logros** con recompensas y refuerzos positivos para consolidar los nuevos comportamientos y mantener el entusiasmo.

Se explica la **importancia de la recompensa** en la formación de hábitos, incluyendo el refuerzo inmediato, el refuerzo acumulativo y el refuerzo del progreso en lugar del resultado final.

Se presentan **tipos de recompensas efectivas**, como experiencias placenteras, recompensas materiales, recompensas sociales y tiempo de descanso o autocuidado.

Se dan pautas sobre **cómo crear un sistema de recompensas personalizado**, definiendo metas específicas, seleccionando premios significativos y estableciendo hitos progresivos.

La regla del 2%: pequeños cambios con grandes resultados: Este capítulo propone la idea de **realizar ajustes mínimos pero constantes** que acumulen resultados significativos con el tiempo, en lugar de intentar cambios drásticos.

Se explica cómo la regla del 2% se basa en la **neuroplasticidad**, generando menos estrés y mayor adherencia, y produciendo resultados acumulativos.

Se detalla la **aplicación de la regla del 2%** en la alimentación, la actividad física, la mentalidad y la motivación.

Se justifica por qué la regla del 2% es **efectiva a largo plazo**, minimizando el riesgo de abandonar el proceso y fomentando una transformación integral del estilo de vida.

Capítulo 6: Cómo evitar el efecto rebote y mantenerte en forma para siempre

Estrategias psicológicas para sostener hábitos saludables a largo plazo: Este capítulo se enfoca en la **mentalidad y las herramientas psicológicas** necesarias para reforzar la adherencia a un estilo de vida saludable y evitar recuperar el peso perdido.

Se destaca la importancia del **cambio de identidad**, viéndose a sí mismo como una persona saludable y adoptando valores alineados con la salud.

Se abordan la **gestión de la motivación** y la prevención del autosabotaje, recordando el propósito, evitando el perfeccionismo y utilizando un sistema de recompensas.

Se enfatiza la necesidad de **reforzar el entorno** para el éxito continuo, eliminando tentaciones, creando recordatorios visuales y rodeándose de personas con hábitos similares.

Cómo recuperar el control después de recaídas: Este capítulo ofrece estrategias para **gestionar las recaídas** de manera constructiva, viéndolas como una oportunidad de aprendizaje en lugar de un fracaso.

Se promueve la **aceptación de la recaída sin juzgarse**, evitando el sentimiento de culpa y la autocrítica excesiva.

Se destaca la importancia de **identificar la causa** de la recaída y establecer estrategias para afrontarlos en el futuro.

Se anima a evitar la mentalidad de "todo o nada", a **reenfocar el propósito** y la motivación, y a **volver a las pequeñas acciones** que generan impacto.

Se sugiere **buscar apoyo** si es necesario, ya sea en amigos, familiares, grupos de apoyo o profesionales.

Plan de acción para tu nueva identidad como persona en forma: Este capítulo propone la **estructuración de un plan de acción claro** que refuerce la identidad de una persona en forma y facilite la consistencia en los hábitos saludables.

Se destaca la necesidad de **definir una visión** de una vida saludable, creando una imagen mental poderosa y escribiendo una declaración de identidad.

Se enfatiza la importancia de **crear una rutina sostenible y realista**, estableciendo objetivos claros y alcanzables.

Se anima a **identificar y fortalecer los motivadores internos**, conectando con razones emocionales y personales y celebrando los pequeños avances.

Se dan pautas para **diseñar estrategias de prevención de recaídas**, reconociendo patrones de autosabotaje y rodeándose de apoyo positivo.

Se promueve la **implementación de la mentalidad de mejora continua**, aceptando que el crecimiento es un proceso y adaptando el plan según sea necesario.

En resumen, la Parte 3 del libro proporciona las herramientas necesarias para consolidar un estilo de vida saludable a largo plazo, abordando tanto los aspectos prácticos como los psicológicos del cambio. Al construir un entorno favorable, reforzar la motivación, gestionar las recaídas y adoptar una mentalidad de mejora continua, el lector estará preparado para mantener su transformación y disfrutar de una vida plena y saludable. Esta sección enfatiza la importancia de la **autocompasión, la flexibilidad y la adaptación** en el camino hacia el bienestar duradero.

Extras

El apartado de "Extras" del libro "Yo le gané a la báscula" proporciona **recursos prácticos y herramientas adicionales** diseñadas para **complementar y reforzar** la transformación que se busca a lo largo del libro. Estos extras están pensados para **facilitar la implementación de los principios** aprendidos y **personalizar el proceso** de pérdida de peso y cambio de hábitos.

Test de autodiagnóstico: ¿Cuáles son tus bloqueos para adelgazar?

Este test tiene como objetivo **identificar los factores específicos** que pueden estar **impidiendo el progreso** individual en la pérdida de peso.

El test explora áreas como **motivación y mentalidad, hábitos y entorno, y estrategias y planificación**.

Tras responder las preguntas con sinceridad, se ofrece una **evaluación de los resultados y estrategias clave** para superar los bloqueos identificados. Por ejemplo, si los bloqueos son emocionales, se sugiere trabajar en la gestión del estrés; si el entorno es un obstáculo, se propone realizar ajustes estratégicos en casa y en el círculo social.

El propósito del test es **aumentar la conciencia** sobre los aspectos de la vida que están frenando el avance y permitir diseñar un **plan de acción personalizado**.

Plan de 21 días para cambiar hábitos y perder peso sin sufrimiento

Este plan ofrece una **guía estructurada** para **transformar el estilo de vida** de manera gradual y efectiva, sin recurrir a dietas extremas.

El plan se divide en **tres semanas**, cada una enfocada en aspectos clave:

Semana 1: Construcción de bases sólidas: Se centra en la **planificación** y la **toma de conciencia** sobre los patrones actuales, estableciendo metas, diseñando un entorno favorable y aprendiendo a comer conscientemente.

Semana 2: Implementación de hábitos clave: Se introducen **ajustes en la alimentación** para mejorar la saciedad y el metabolismo, y se incorpora **actividad física** de forma progresiva.

Semana 3: Consolidación y ajuste: Se enfoca en **fortalecer la mentalidad, gestionar el estrés y consolidar los hábitos** adquiridos para asegurar la sostenibilidad del cambio.

El plan promueve la **adaptabilidad** y la **constancia**, haciendo hincapié en que los cambios se integren de forma natural en el estilo de vida.

Recursos recomendados: apps, libros y herramientas útiles

Esta sección ofrece una **selección de recursos** que pueden **apoyar y complementar** el proceso de transformación.

Se sugieren **aplicaciones útiles** para el registro de alimentación y calorías, el ayuno intermitente, la meditación y el manejo del estrés, y entrenamientos gratuitos en casa.

Se incluye una herramienta adicional clave:

Diario de Alimentación y Emociones:

Este diario es una herramienta para **identificar patrones** y **mejorar la relación con la comida**.

Permite tomar conciencia sobre cómo los **pensamientos y estados emocionales** influyen en la manera de alimentarse.

El diario incluye secciones para registrar la hora, los alimentos consumidos, el nivel de hambre, el estado emocional antes y después de comer, y el nivel de saciedad.

También invita a la **reflexión diaria** sobre los factores que influyeron en las elecciones alimenticias, los momentos de comer sin hambre física, y los sentimientos respecto a las decisiones tomadas.

Finalmente, promueve la creación de un **plan de acción** para mejorar las elecciones alimenticias al día siguiente y el uso de **afirmaciones positivas**.

Llevar este diario durante al menos 21 días ayuda a **descubrir patrones** en el comportamiento alimenticio y emocional, facilitando los ajustes necesarios para mejorar la relación con la comida.

En resumen, el apartado de "Extras" del libro "Yo le gané a la báscula" proporciona un conjunto de **herramientas prácticas y recursos valiosos** para **personalizar y consolidar** el proceso de pérdida de peso y cambio de hábitos. Desde el test de autodiagnóstico hasta el plan de 21 días y el diario de alimentación y emociones, estos extras están diseñados para **empoderar al lector** y **facilitar su camino** hacia una vida más saludable y equilibrada.

Este libro no es simplemente una guía para perder peso; es un **mapa detallado para transformar tu vida desde adentro hacia afuera**. Imagina liberarte de las dietas restrictivas y, en cambio, **descubrir un método que te permita disfrutar de la comida mientras alcanzas tu peso ideal**. ¿Te gustaría entender cómo funciona tu cerebro y cómo puedes usarlo a tu favor para crear hábitos saludables sin esfuerzo? ¿Te gustaría sentirte en control de tu cuerpo, de tus emociones y de tu bienestar general?

Si estás listo para embarcarte en un viaje de autodescubrimiento y transformación duradera, "Yo le gané a la báscula" es tu mejor aliado. No esperes más para tomar el control de tu salud y bienestar. ¡Tu nueva vida te espera!, y este libro es tu aliado perfecto para conseguir tus objetivos definitivamente.

Solicita el ebook completo de 113 páginas a través de nuestra tienda online www.obeglutide.es. Con el código VIHO15 obtendrás un 15% de descuento.