

Transformate y vive en equilibrio [Transform Yourself and Live in Balance]

author: Rebecca Solano

2026-07

Synopsis

author	Rebecca Solano
readBy	Rebecca Solano, Cesar Lozano
inLanguage	spanish

"Si lo que te interesa es mejorar tu salud, desaparecer la ansiedad y la tristeza, tener energÃ­a, sentirte contenta, desinflamarte, tener un abdomen plano, y muy importante, bajar de peso sin dietas, de forma sana e inteligente, [*TransfÃ©rmate y vive en equilibrio*] es tu mejor herramienta para lograrlo y Â¡para siempre!" (Rebecca Solano)

Todo comienza con el deseo de cambiar, sin duda alguna, y para dar el primer paso, Rebecca Solano nos comparte en el audio libro *TransfÃ©rmate y vive en equilibrio*; diferentes opciones para poder alcanzar una mejor calidad de vida, principalmente consumiendo alimentos cien por ciento naturales. De la mano con la alimentaciÃ³n, invita a los oyentes a reflexionar sobre la importancia de aprender a valorarse, agradecer, perdonar y perdonarse, asÃ­ como a reconocer y sacudir el sobrepeso emocional y fÃ­sico, con el fin de alcanzar una vida en equilibrio. Entre otros temas, hace Ã©nfasis en la importancia de incluir alimentos vivos que generen enzimas para combatir y prevenir diversas enfermedades, asÃ­ como en tener un colon saludable para evitar ciertos padecimientos o enfermedades, entre ellos la obesidad.

TransfÃ©rmate y vive en equilibrio es una herramienta indispensable para quienes desean darse la oportunidad de sentirse cada vez mejor, mÃ¡s jÃ³ven, dejando atrÃ¡s de sÃ­ la depresiÃ³n, la ansiedad, la fatiga, los dolores, la falta de energÃ­a, y el mal humor; nos ofrece la oportunidad de descubrir y comprobar los beneficios que la naturaleza nos puede proporcionar: alimentos deliciosos quÃ© son energÃ­a vital y fuente de eterna salud y juventud.

Cover photography by Vanesa MuÃ±oz.

Please note: This audiobook is in Spanish.

Reader's comments

comment 1:

â€"â€" ()