

El método Alexandre es mucho más que una dieta de adelgazamiento

Ya está disponible en www.sistemaalexandre.es. el “Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos” El nuevo método de adelgazamiento muestra la visión particular y personal de su autor, Alexandre Fernández Rodríguez-Sanôna, de cómo comiendo grandes cantidades de alimentos y adecuando las distintas actividades diarias para conseguir un ejercicio mínimo imprescindible, se puede llegar a adelgazar rápidamente, para siempre y lo que es más i

Alexandre Fernández Rodríguez-Sanôna revela en su método cómo no es necesaria la privación ni la renuncia a alimento alguno a la hora de perder peso de forma definitiva y saludable. Contra la prohibición de comer gran número de alimentos que caracteriza a la mayor parte de las dietas de adelgazamiento el Sistema Alexandre responde que el secreto para una correcta nutrición se basa en la permisibilidad y en la recomendación de comer de todo, aunque eso sí, de forma equilibrada y con las pautas adecuadas. También revela como no es necesario un ejercicio exhaustivo en gimnasios y centros deportivos sino que cualquier tipo de persona puede adecuar sus actividades y rutinas diarias para conseguir un mínimo de ejercicio diario suficiente para completar los efectos del método.

Adquirir el hábito de una alimentación sana sin renunciar a casi ningún alimento es la clave del nuevo método de adelgazamiento que acaba de ponerse a la venta. Al mismo tiempo realizar las innumerables recomendaciones a la hora de hacer ejercicio mínimo imprescindible sin apenas esfuerzo, aprovechando y adaptando las actividades diarias, de forma que los mínimos esfuerzos físicos que realizamos a lo largo del día se trasformen en ejercicio efectivo.

El Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos”, www.sistemaalexandre.es, está inspirado en la experiencia de su autor que durante más de 30 años ha desarrollado este revolucionario método. Su dedicación profesional al mundo del deporte unido al estudio prolongado de la nutrición han dado como resultado unas sorprendentes conclusiones de como la combinación correcta de un mínimo ejercicio diario y la alimentación adecuada consiguen tanto lograr el peso ideal como mantener los resultados de por vida. Todo ello poniendo especial énfasis en que una correcta alimentación no debe ser entendida únicamente desde el punto estético, sino que la alimentación sana debe ser considerada como una mejora sustancial de la salud y el bienestar de la persona.

El “Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos”, www.sistemaalexandre.es, muestra como tomar decisiones documentadas, saludables y de fácil aplicación basadas en una alimentación sana huyendo de los hábitos negativos impuestos en las sociedades desarrolladas. No pretende ser un manual médico ni sustituir las tesis de los médicos especialistas en nutrición, con los que coincide plenamente. El autor destaca la importancia de, antes de iniciar no solo este sino cualquier plan de adelgazamiento, acudir a un médico ante cualquier problema o duda sobre la salud.

El nuevo “Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos” está patrocinado por el observatorio de la sociedad, la economía y la financiación de los bancos, financieras y el capital privado de la entidad y despacho de servicios jurídicos y financieros, abogados, www.sistemaalexandre.es, Clifford Auckland consultores de hipotecas, préstamos y créditos urgentes de dinero urgente de capital privado y dinero privado. Es un ambicioso proyecto integrado en la política de compromiso y responsabilidad social y empresarial de la consultora, que desde hace años participa activamente en diferentes proyectos comunitarios y sociales.

El Sistema Alexandre de adelgazamiento sin apenas esfuerzo ni restricciones, comiendo grandes cantidades de alimentos” está disponible en su página Web www.sistemaalexandre.es.
