

# ADIÓS A LA INFLAMACIÓN



Moñino, Sandra

## SINOPSIS

¿SIENTES TU VIENTRE HINCHADO? ¿PESADEZ EN TU CUERPO? ¿TE NOTAS DE MAL HUMOR, ESTRESADO O MÁS CANSADO DE LO NORMAL? ¿SABÍAS QUE DETRÁS DE ELLO PODRÍA ESCONDERSE UN PROBLEMA DE INFLAMACIÓN? Aumento de peso, problemas en la piel, dolores de cabeza o patologías como la diabetes, el hipotiroidismo, la esclerosis múltiple, el cáncer o la depresión podrían deberse a una inflamación crónica. En este libro descubrirás que una dieta adecuada, hábitos saludables y una buena gestión de las emociones son primordiales para desinflamarte y recuperar tu salud. La nutricionista Sandra Moñino, una de las mayores expertas en inflamación, nos da todas las claves y trucos para identificarla, prevenirla y combatirla. Además, te ofrece un completo menú antiinflamatorio con recetas ricas, fáciles, saciantes y muy saludables. UN MANUAL IMPRESCINDIBLE QUE MEJORARÁ TODOS LOS ASPECTOS DE TU SALUD Y CAMBIARÁ TU VIDA....



|                      |                           |
|----------------------|---------------------------|
| Editorial            | HARPER COLLINS<br>IBERICA |
| Materia              | BIENESTAR Y SALUD         |
| EAN                  | 9788410021181             |
| Status               | Disponible                |
| Páginas              | 288                       |
| Tamaño               | 215x140x16 mm.            |
| Peso                 | 323                       |
| Precio (Imp. inc.)   | 19,90€                    |
| Idioma               | Español                   |
| Fecha de lanzamiento | 22/03/2024                |