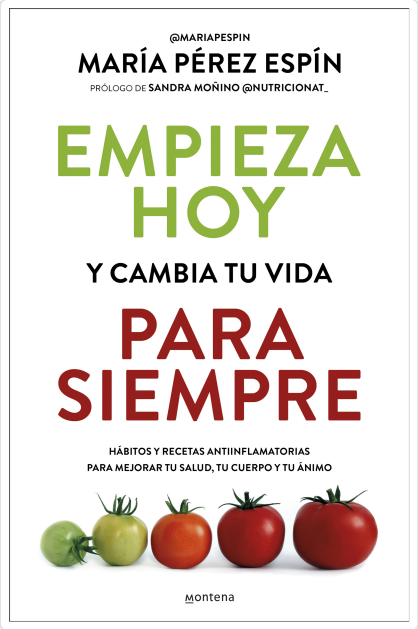
EMPIEZA HOY Y CAMBIA TU VIDA PARA SIEMPRE



Editorial	MONTENA
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788410395220
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	150x230x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	23/01/2025

Pérez Espín, María

SINOPSIS

¿Te sientes pesada, inflamada y con malestar, hagas lo que hagas y comas lo que comas? ¿Lo has probado todo y crees que tu salud nunca cambiará? ¿Tu fuerza de voluntad necesita un empujón? En esta guía práctica no encontrarás dietas milagro ni promesas vacías, solo la motivación y los trucos que necesitas para pasar a la acción real y cambiar tu vida para siempre. Te contaré mi secreto, el método 80-20%, te explicaré en qué consiste la alimentación antiinflamatoria y te compartiré mis mejores recetas para el día a día. Hablaremos de cómo optimizar tu compra y tu tiempo en la cocina, de cómo cuidarte sin culpa y sin estrés, de cómo puedes incluir el movimiento en tu día a día sin siquiera darte cuenta y te revelaré técnicas avaladas por la ciencia para gestionar la ansiedad y descansar mejor. Son pequeños hábitos que están a tu alcance, y si empiezas hoy, cambiarán tu vida para siempre. A veces lo más difícil es dar el primer paso. Este libro te lo pone más fácil que nunca: tu cambio empieza hoy. Hoy es el mejor día para:

- Dejar atrás la inflamación
- Practicar hábitos que son medicina
- Olvidarte de dietas restrictivas y contar calorías
- Aplicar la regla 80% saludable, 20% flexible
- Cuidarte sin estrés, disfrutar sin culpa
- Empezar a comer sano, rico y fácil
- Decir adiós a los productos procesados
- Descubrir recetas facilísimas que transformarán tu salud
- Distinguir el hambre del hambre emocional
- Planificar la compra perfecta en el supermercado
- Aplicar trucos de cocina que te harán la vida más fácil
- Ponerte a entrenar en serio
- Entender el ciclo circadiano y practicar el clean sleeping
- Regular el estrés y la ansiedad
- Motivarte a seguir cuidándote bien para siempre...