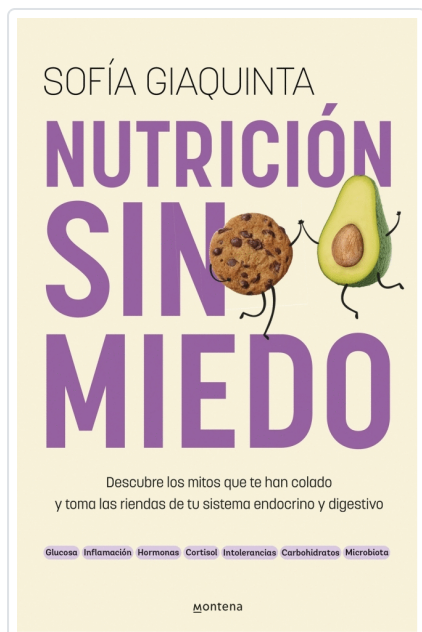


NUTRICIÓN SIN MIEDO



Giaquinta, Sofía

SINOPSIS

La guía definitiva para destruir todos los mitos sobre la nutrición y las hormonas y tomar las riendas de tu salud. ¿El gluten inflama?, ¿Comer de noche «engorda»? ¿El cortisol es el enemigo?, ¿Hay que evitar los carbohidratos?, ¿Es normal que la regla duela? Ante tanta sobreinformación, es lógico que, cuanto más intentes cuidarte, más difícil te resulte. Pero ¿qué hay de cierto en todo esto? Escrita con rigor científico y huyendo de las modas, esta es la guía definitiva para desmontar todos los mitos que te han colado y entender cómo funciona tu cuerpo de verdad. Descubre consejos prácticos para entendertus problemas de inflamación, equilibrar tus niveles de cortisol y de glucosa, encontrar alternativas a los alimentos que te producen intolerancia, lidiar con los cambios hormonales y descansar mejor, así como un montón de recetas fáciles que te ayudarán a alimentarte de un modo saludable y a sentirte bien en tu propio cuerpo. ¿Ciencia o tendencia?

«Lo más importante para perder peso es ingerir menos calorías que las que se gastan».

«Los carbohidratos son el peor enemigo de las dietas de adelgazamiento y de tu sistema digestivo».

«Debes desterrar las grasas de tu alimentación».

«Los picos de glucosa deben evitarse a toda costa porque son muy peligrosos para la salud».

«El gluten es una de las principales causas de la inflamación».

«Para prevenir la hinchazón debes eliminar o restringir al máximo el consumo de lácteos».

«El intestino es el segundo cerebro y la microbiota es crucial en la producción de serotonina».

«La inflamación suele producirse por un problema de salud digestiva grave».

«Tus niveles de cortisol son los responsables de que no puedas gestionar el estrés».

«Comer chocolate o practicar deporte son la clave de la felicidad porque aumentan la producción de endorfinas».

«Hay que dormir 8 horas diarias para descansar bien».

«La mayoría de los problemas de salud son debidos al "sobrepeso" y la "obesidad"».

«Que la menstruación duela es normal». ¡Desmonta todos los mitos que te...



Editorial	MONTENA
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788410298743
Status	Disponible
Páginas	200
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/03/2025