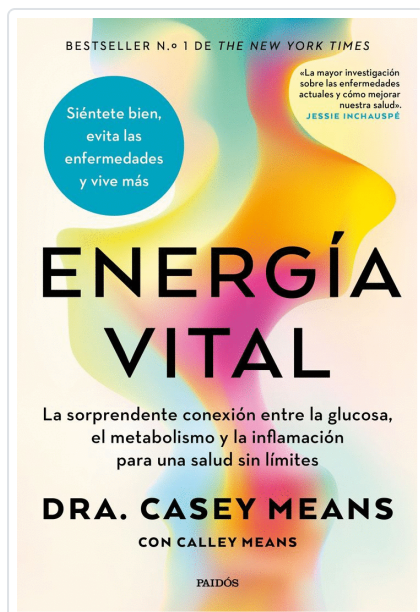


# ENERGÍA VITAL



## Means, Casey ; Means, Calley

### SINOPSIS

La doctora Casey Means presenta un revolucionario enfoque sobre la salud metabólica que revela cómo el bienestar celular es clave para prevenir enfermedades crónicas y optimizar nuestra energía diaria. A través de estrategias prácticas y herramientas de medición, este libro nos guía hacia una salud integral y duradera. Una nueva perspectiva para optimizar tu salud, hoy y en el futuro.

¿Qué pasaría si la causa de enfermedades como la depresión, la infertilidad, el insomnio, las cardiopatías, la disfunción eréctil, la diabetes tipo 2, el Alzheimer, la demencia, el cáncer y muchas otras patologías fuera la misma?

En Energía vital, la doctora Casey Means revela cómo nuestra capacidad para prevenir y revertir estas enfermedades, y para sentirnos increíblemente bien, depende de nuestra función metabólica. Este factor, el más importante y menos comprendido de nuestra salud, explica cómo nuestras células producen y utilizan energía, lo que afecta cada aspecto de nuestro bienestar físico y mental.

Si ya estás notando pequeñas muestras de «energía negativa» que sientes podrían estar indicándote un problema de salud que puede derivar en algo más grave. Pero la buena noticia es que, por primera vez, podemos monitorizar nuestra salud metabólica en detalle y aprender a mejorarla. A través de investigaciones científicas pioneras, historias personales y conocimientos adquiridos como cofundadora de una empresa de tecnología sanitaria, la doctora Means nos ofrece estrategias prácticas para optimizar áreas clave de nuestra salud y un plan de cuatro semanas con el que descubriremos:

Los cinco biomarcadores que determinan el riesgo de padecer una enfermedad grave.

Cómo usar herramientas asequibles para «ver dentro de nuestro cuerpo» y actuar al respecto.

Por qué las dietas nos confunden y cuáles son los seis principios alimenticios que podemos aplicar, seamos carnívoros o veganos.

Las conexiones clave entre el sueño, el ritmo circadiano y el metabolismo.

Un nuevo enfoque del ejercicio, que integrará el movimiento en nu...



Editorial	PAIDOS
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788449343537
Status	Disponible
Páginas	432
Tamaño	233x155x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	26/03/2025