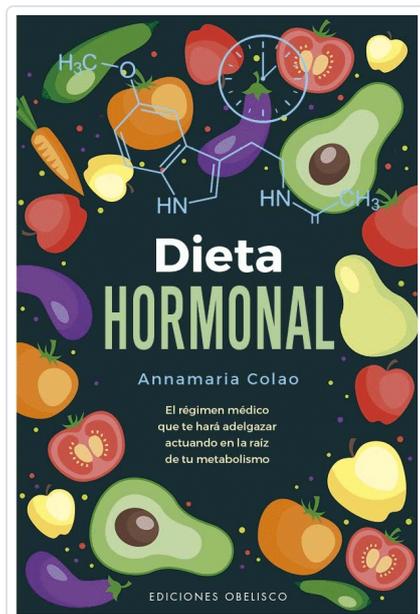


DIETA HORMONAL



Colao, Annamaria

SINOPSIS

El régimen médico que te hará adelgazar actuando en la raíz de tu metabolismo

Perder peso es, sobre todo, una cuestión de hormonas. Son los mensajeros químicos de nuestro organismo, los que regulan el hambre y la saciedad, los que modulan la capacidad digestiva para absorber calorías, pero también el estado de ánimo, la serenidad y el sueño, condiciones que nos empujan a comer más o menos. La endocrinóloga Annamaria Colao ofrece un cambio de perspectiva. Desde hace años estudia con su equipo en la Universidad Federico II de Nápoles los delicados equilibrios que dictan nuestra relación con la mesa, y la síntesis de su investigación finalmente se presenta en un libro, La dieta hormonal, un manual que ofrece la información que te permitirá perder peso de manera saludable, rápida y duradera, actuando en la raíz de tu metabolismo. Los lectores descubrirán qué alimentos hay que favorecer y cuáles es necesario limitar según la hora del día y las fases de la vida. El régimen propuesto por la profesora Colao se divide en cuatro planes que tienen a las hormonas como protagonistas, para entrelazarse y alternarse en los distintos momentos de la existencia. El plan insulina stop tiene como objetivo reducir la insulina en circulación, atacando las reservas de grasa y, en particular, la grasa abdominal. El segundo plan, el serotoninérgico, va acompañado de la liberación de serotonina, la hormona del buen humor. El tercero, que versa sobre la leptina, restablece el equilibrio entre la grelina y la leptina, las dos hormonas implicadas en el hambre y la saciedad. El último plan, melatonina plus, promueve la producción de melatonina, la hormona del sueño, y permite un reinicio periódico del metabolismo....



Editorial	OBELISCO
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788411722322
Status	Disponible
Páginas	240
Tamaño	235x155x0 mm.
Peso	377
Precio (Imp. inc.)	16,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/02/2025