

TIENES EL CUERPO PERFECTO



Ponte, David de

SINOPSIS

Conviértete en ese reducido diez por ciento de la población que goza de salud. Tu cuerpo es tu herramienta más poderosa, pero también puede ser la más frágil si no lo cuidas. Su estado, funcionalidad y resiliencia te permitirán vivir más o menos plenamente, por lo que darle lo que necesita no debería ser un sacrificio, sino un privilegio. Y es que tienes el cuerpo perfecto para la vida que llevas. Es el resultado de tus hábitos y decisiones diarias, hasta las más pequeñas. Por eso, cada elección a favor de tu salud es una inversión en tu futuro.

Siguiendo esta máxima, David de Ponte repasa en estas páginas los problemas físicos más comunes de nuestra sociedad y te da soluciones prácticas para conseguir una transformación extraordinaria. A partir de su propia experiencia personal y de las múltiples entrevistas que ha realizado en su pódcast, comparte aquí todo su conocimiento sobre nutrición, mentalidad, ejercicio y tecnología aplicada a la salud; analiza la eficacia de suplementos y fármacos para perder peso e incluye estrategias de atletas de alto rendimiento.

Descubre la importancia de comer comida real, sincronizarte con los ritmos circadianos, descansar correctamente y estar en contacto con la naturaleza. Aprende a reprogramar tu cerebro para el éxito y enfócate en construir una salud sólida desde tu interior. Porque no se trata sólo de cómo te quieres ver, sino de cómo quieres vivir....



Editorial	ALIENTA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788413444109
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	213x135x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	16/04/2025