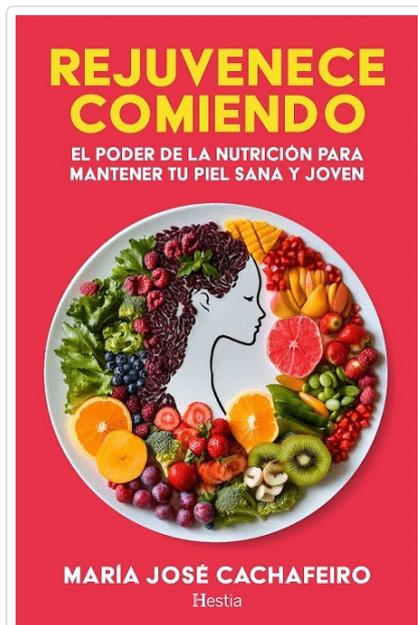


REJUENECE COMIENDO



CACHAFEIRO, MARÍA JOSÉ

SINOPSIS

La clave para una piel luminosa y saludable no está solo en cremas y tratamientos, sino en lo que comes. Rejuvenece comiendo explora cómo la alimentación influye en el envejecimiento cutáneo y cómo usar la nutrición para potenciar la belleza desde dentro. Aprenderás sobre la glicación y los productos finales de glicación avanzada (AGEs), que aceleran la pérdida de firmeza y elasticidad. Descubrirás cómo la inflamación crónica, provocada por el consumo de ultraprocesados y azúcares, daña la piel y cómo los alimentos antiinflamatorios pueden revertir este proceso. También exploraremos el papel de la microbiota intestinal en la salud cutánea, mostrando cómo un intestino equilibrado previene afecciones como acné y rosácea. Además, conocerás los beneficios de la restricción calórica y el ayuno intermitente en la regeneración celular y producción de colágeno. Con evidencia científica, consejos prácticos y recetas deliciosas, este libro te ayudará a nutrir tu piel desde dentro, prolongar su juventud y revelar su máximo esplendor. AUTOR María José Cachafeiro es una farmacéutica comunitaria y dietista-nutr...



Editorial	Hestia
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788412967104
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	15x2317x0 mm.
Peso	430
Precio (Imp. inc.)	26,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/03/2025