

# REVOLUCIÓN DE LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS, LA



**Bouarfa (@nutrastream), Mathieu**

## SINOPSIS

La revolución de los complementos alimenticios empieza aquí. Descubre todo su potencial y transforma tu salud. ¿Sabías que el magnesio es el mejor aliado para tu memoria?

¿O que el colágeno es beneficioso para tus articulaciones y para tu piel?

¿O que el zinc puede aliviar tus dolores menstruales? ¡Bienvenido al fascinante mundo de los complementos alimenticios! Nuestra dieta y nuestro estilo de vida nos abocan al estrés, al cansancio y al envejecimiento, y nuestro organismo necesita un empujoncito para funcionar a pleno rendimiento y prevenir enfermedades. Es aquí donde entra en juego el maravilloso potencial de la salud natural. El bioquímico Mathieu Bouarfa, pionero en la investigación sobre los complementos alimenticios, comparte todo lo que debes saber sobre más de 150 supernutrientes, plantas y otros principios activos que van a revolucionar tu salud y tu bienestar. Descubre en esta guía imprescindible cuáles son y cómo debes tomarlos para mejorar todos los aspectos de tu vida. Descubre todos los beneficios de los complementos alimenticios:

- Mejora tu memoria y capacidad de atención.
- Fortalece tu sistema inmunitario y previene enfermedades.
- Gana masa muscular y protege tus articulaciones.
- Reduce la inflamación y mejora tus digestiones.
- Consigue un sueño reparador.
- Controla y reduce tus niveles de estrés.
- Recupera la vitalidad de tu piel, de tus uñas y de tu pelo.
- Retrasa el envejecimiento.
- Aumenta tus niveles de energía.
- Regula tus niveles de azúcar y reduce la resistencia a la insulina.
- Mejora tu sistema cardiovascular y tu tensión arterial.
- Minimiza los dolores menstruales.
- Sobrelleva los efectos de la menopausia de la mejor manera posible. ¡LA REVOLUCIÓN EMPIEZA AQUÍ!...



Editorial	MONTENA
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788410396883
Status	Disponible
Páginas	368
Tamaño	230x150x18 mm.
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	08/05/2025