INFLAMACIÓN BAJO CONTROL, LA

Editorial	VERGARA
Materia	[MBNH3] DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
EAN	9788410467170
Status	Disponible
Páginas	128
Tamaño	210x170x12 mm.
Peso	334
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	30/04/2025

Nedza (@magda_nutricionholistica), Magda

SINOPSIS

4 menús estacionales y más de 40 recetas antiinflamatorias para tomar el control de tu salud. La inflamación crónica de bajo grado es un enemigo silencioso que afecta a nuestro bienestar: fatiga persistente, hinchazón, problemas digestivos, dolores articulares y dificultad para perder peso son solo algunas de sus señales. En La inflamación bajo control descubrirás cómo la alimentación y el estilo de vida pueden ayudarte a reducir la inflamación y a recuperar tu bienestar. Esta guía completa y práctica te dará las herramientas necesarias para hacer cambios sostenibles en tu día a día: explicaciones claras sobre la inflamación y su impacto en la salud, listas de alimentos antiinflamatorios por temporada, menús equilibrados y deliciosos, y más de cuarenta recetas fáciles y saludables. Este libro te muestra el impacto de la inflamación crónica en la salud y te motiva a aprender a nutrir tu cuerpo para evitarla. En primer lugar, te recuerda la estrategia para combatir las causas y los síntomas más comunes: el ejercicio físico, una buena higiene del sueño, la gestión del estrés y una dieta antiinflamatoria equilibrada. Pero además te enseña a diseñar tus propios menús estacionales basados en alimentos antiinflamatorios y a elaborar recetas simples que garantizarán tu salud a largo plazo. ¡Es hora de tomar el control y sentirte mejor que nunca!...