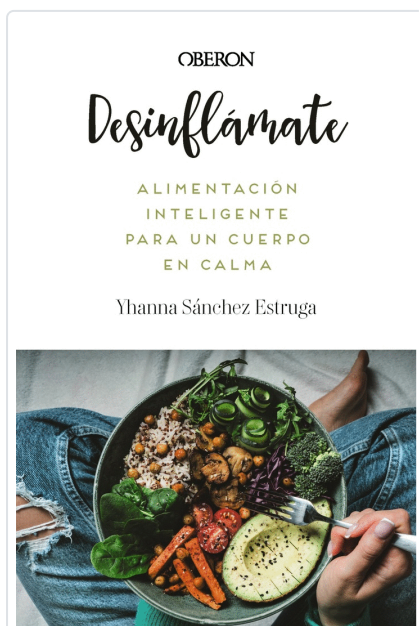


DESINFLÁMATE. ALIMENTACIÓN INTELIGENTE PARA UN CUERPO EN CALMA



Sánchez Estruga, Yhanna

SINOPSIS

¿PROBLEMAS DIGESTIVOS? ¿VIENTRE HINCHADO? ¿FATIGA CONSTANTE? ¿DOLOR MENSTRUAL? Hemos aprendido a vivir con molestias, pero que algo sea común no significa que sea normal. No tienes que resignarte. Si llevas tiempo arrastrando síntomas como hinchazón, fatiga, dolores musculares o articulares, dificultad para perder peso o incluso problemas más complejos como desajustes hormonales, intestino irritable o enfermedades autoinmunes, es posible que tu cuerpo esté enviando señales de alarma. La inflamación crónica es un enemigo silencioso, pero puedes combatirlo con las herramientas adecuadas. En este libro, Yhanna Sánchez, dietista especializada en alimentación antiinflamatoria, te explica de forma clara, práctica y amena cómo identificar, prevenir y revertir la inflamación a través de elecciones conscientes en tu cocina. Además, encontrarás un plan antiinflamatorio de tres días con recetas fáciles y adaptadas a las intolerancias más comunes, para que empieces a sentirte mejor desde el primer día y puedas crear tus propios menús sin esfuerzo....



Editorial	ANAYA MULTIMEDIA
Materia	[WBHS] COCINA PARA DIETAS Y ESTADOS DE SALUD ESPECÍFICOS
EAN	9788441552173
Status	Disponible
Páginas	208
Tamaño	230x155x0 mm.
Peso	355
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	25/09/2025