

DANZA CIRCADIANA, LA



MUSCOGIURI GIOVANNA

SINOPSIS

Aprende a vivir en armonía con tu reloj biológico y encuentra un bienestar duradero. Para poder hacer frente a todos nuestros compromisos, estamos acostumbrados a sacrificar horas de sueño y alterar los horarios de las comidas, lo que nos deja físicamente agotados. Sumidos en el frenético ritmo que nos imponen -o que nos imponemos-, acabamos olvidando que cada uno de nosotros tiene su propio reloj interno. La doctora Giovanna Muscogiuri, endocrinóloga reconocida internacionalmente, nos presenta una guía para vivir en sintonía con los ritmos circadianos, los reguladores invisibles de nuestro bienestar, que sincronizan la respuesta del cuerpo al ciclo diario de luz y oscuridad. No importa si eres un búho nocturno o una alondra madrugadora, este libro: * te ayuda a descubrir cuál es el horario óptimo para comer, hacer ejercicio o ir a dormir. * te enseña a armonizar la vida diaria con los ritmos naturales, para así obtener más energía, mejor forma física y mayor descanso. * te ofrece consejos prácticos sobre cómo mejorar tu salud y combatir la aparición de patologías provocadas por un ritmo de vida alterado. Una guía que nos invita a bailar al compás de nuestro organismo, en cualquier etapa de la vida, para conocer mejor nuestro cuerpo y, también, a nosotros mismos....



| | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Editorial | PAIS AGUILAR, S.A. |
| Materia | [VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD |
| EAN | 9788403526020 |
| Status | Disponible |
| Precio (Imp. inc.) | 20,90€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 10/09/2025 |