

## 5 SEMANAS PARA DESINFLAMARTE



García-Orea Haro ((@blancanutri)), Blanca

### SINOPSIS

¿Estás listo para transformar tu vida? En 5 semanas para desinflamarte, Blanca Nutri te propone un programa revolucionario diseñado para reducir la inflamación del cuerpo, mejorar la salud y aumentar el bienestar integral. Con la incorporación de nuevos hábitos, consejos prácticos, menús y recetas deliciosas, este libro te ayudará a identificar y eliminar los desencadenantes de la inflamación, y a promover una vida más saludable y equilibrada. Descubre cómo pequeños cambios pueden tener un gran impacto en tu salud y comienza un viaje hacia tu mejor versión. ¡Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[MBNH3] DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
EAN	9788418055683
Status	Disponible
Páginas	304
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	09/10/2025