

INFLAMACIÓN NO ES LA CUESTIÓN, LA

VELASCO, MIREIA



SINOPSIS

Vivir a medio gas el resto de tu vida no es una opción. No te conformes con las recetas mágicas que muchos prometen y soluciona el problema desde la raíz. Falta de energía, migrañas, dolores articulares, patologías intestinales, niebla mental. Se han dicho muchas cosas sobre la inflamación, uno de los problemas de salud más comunes y base de muchas otras enfermedades crónicas, pero ¿sabemos realmente a qué se debe? ¿Cuál es el origen de la inflamación? ¿Es tan mala como la pintan? ¿Y cómo nos desinflamamos? ¿Cambiando nuestra dieta? Después de Acaba con el SIBO, la nutricionista y naturópata Mireia Velasco acude al origen del problema y nos da las respuestas reales que necesitamos para vivir en paz, sin obsesionarnos, disfrutando y, sobre todo: con salud. Con este libro, que incluye además recetas y menús realistas y que facilitarán tu día a día, aprenderás a detectar lo que realmente te hace la vida más incómoda y ponerle solución con las herramientas que la naturaleza nos proporciona. Lo que dicen los expertos: «Con Acaba con el SIBO, Mireia Velasco ofrece una herramienta valiosa para quienes buscan entender mejor su salud digestiva y encontrar un camino hacia el bienestar».

Carmen Bonilla. ConSalud...



Editorial	ROCA
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788410274785
Status	Disponible
Páginas	288
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	15/01/2026