

PODER DE LA SUPLEMENTACIÓN, EL

Dra. Odile Fernández



Fernández, Odile

SINOPSIS

Vuelve la Dra. Odile Fernández con una guía práctica y basada en la ciencia para elegir los suplementos que mejoren nuestra calidad de vida. ¿Qué sucede cuando andamos escasos de vitaminas, minerales u otros compuestos naturales? En estos tiempos ajetreados, la alimentación por sí sola no basta, por lo que necesitamos tener a los suplementos alimenticios como buenos aliados, lo que nos ha llevado a vivir una auténtica revolución de la suplementación. Y ante este fenómeno urgen voces como la de la Dra. Odile Fernández que, desde la evidencia científica, nos enseña cómo integrar con éxito este recurso en nuestra rutina sin descuidar unos buenos hábitos. Desde los suplementos que nos aportan más vitalidad hasta aquellos que mejoran nuestra microbiota o cuidan nuestra salud mental, sin olvidar los complementos clave para afrontar la menopausia, el envejecimiento o enfermedades como el cáncer desde una mirada integrativa, este es un libro indispensable para construir un estilo de vida saludable más allá de cualquier pastilla....



Editorial	PLANETA
Materia	[MBNH3] DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
EAN	9788408315193
Status	Disponible
Páginas	250
Tamaño	230x2560x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	11/02/2026