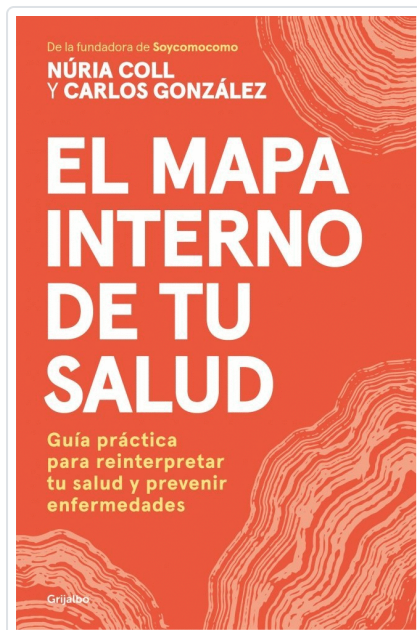


MAPA INTERNO DE TU SALUD, EL



Núria Coll

SINOPSIS

El libro que te enseña a adelantarte a la enfermedad. La salud del futuro empieza hoy: aprende a leer tus analíticas y a usarlas a tu favor. Un enfoque innovador de la salud personalizada basado en datos reales. Más que un libro: una herramienta para cuidarte. Es evidente que todos debemos seguir unos conceptos generales de salud, pero cada uno de nosotros es distinto, por lo que este libro nos ofrece información excepcional: las claves para adelantarnos a la enfermedad. Entre sus páginas, encontrarás también un diario de salud en el que puedes anotar los valores funcionales de tus analíticas, aprender qué significan y poder hackear futuras patologías a través de cambios de hábitos, alimentación y suplementación. Un libro único, innovador e interactivo lleno de información avalada por la ciencia y respaldada por prestigiosos profesionales, que nos ayuda a saber cuándo y porque tomar suplementos, a escuchar nuestro cuerpo y a reconocer los síntomas antes que aparezcan. La divulgadora de salud más seguida de España, Nuria Coll y el enfermero y psiconeuroinmunólogo Carlos González, te invitan a tomar el control de tu salud con conocimiento y método y a adelantarte a la enfermedad con ciencia y prevención....



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VXH] TERAPIAS COMPLEMENTARIAS, CURACIÓN Y SALUD
EAN	9788425373589
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	150x230x0 mm.
Peso	400
Precio (Imp. inc.)	22,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/05/2026