

FIBRA ES LA SOLUCIÓN, LA

Stavridis, Kristen

SINOPSIS

Pierde peso, rejuvenece y siéntete mejor gracias a un pilar esencial de la alimentación saludable: la FIBRA. Deja de obsesionarte por la proteína y recupera los enormes beneficios este nutriente extraordinario. Consumir 30 gramos de fibra al día tiene beneficios a largo plazo que pueden transformar cómo te ves y cómo te sientes: desde perder peso, reducir la inflamación y prevenir ciertas enfermedades, hasta tener una piel más luminosa y disfrutar de una mayor claridad mental. A pesar de que la fibra es un componente clave de muchos alimentos saludables, más del 90 % de las personas no consumen suficiente fibra. Pero ¿qué significan realmente 30 gramos al día? ¿Y cómo podemos alcanzar esa cantidad de forma realista? Con esta guía práctica, la nutricionista Kristen Stavridis lo pone fácil. Su sencillo método en seis pasos te ayudará a introducir cambios sostenibles y alcanzar tu objetivo. Ya sea llenar el congelador de frutos rojos, preparar una mezcla de semillas o cambiar las patatas fritas por palomitas, sus trucos son deliciosos y fáciles de aplicar. Este libro incluye: * Un análisis en profundidad de los asombrosos beneficios de este supernutriente y su impacto en la salud intestinal. * Consejos adaptados a tus necesidades, tanto si sigues una dieta alta en proteínas como si buscas perder peso. * 30 recetas irresistibles de desayunos equilibrados y saciantes, platos principales, snacks saludables y dulces caprichos. * Cuatro planes semanales para ayudarte a poner en práctica el método de este libro. La fibra es la solución te muestra cómo disfrutar de una alimentación equilibrada, rica en fibra, y descubrir su impacto en tu salud, tu aspecto y tu bienestar. Lo que dicen los expertos: «No es otra moda nutricional..., es el regreso a lo esencial. Kristen consigue que incorporar la fibra en el día a día resulte sencillo y delicioso. Este libro ayudará a muchísimas personas a sentirse bien en su propio cuerpo». Dr. KARAN RAJAN, autor de Cómo evitar que tu cuerpo te mate«Kristen pone el foco en uno de los nutrientes más olvidados ...



Editorial	GRIJALBO
Materia	[VFD] MEDICINA POPULAR Y SALUD
EAN	9788425374869
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	264
Tamaño	6x230x0 mm.
Peso	4
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	03/09/2026