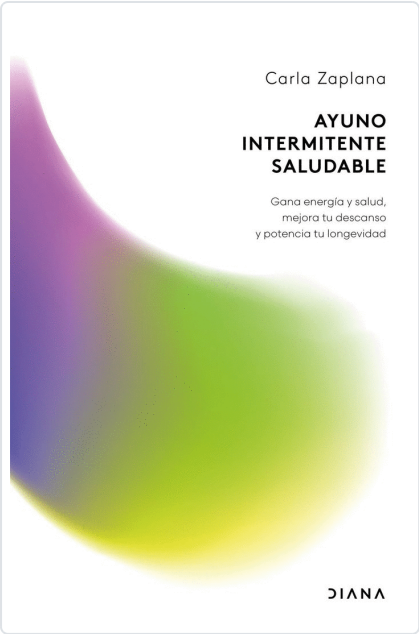
AYUNO INTERMITENTE SALUDABLE



Editorial	DIANA
Materia	[VSA] CONSEJOS PRÁCTICOS: TRUCOS ÚTILES, SUGERENCIAS ÚTILES
EAN	9788411193627
Status	Disponible
Encuadernación	Tapa dura
Páginas	224
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	4
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español

Zaplana, Carla

SINOPSIS

Una guía práctica y accesible para descubrir los beneficios del ayuno intermitente desde un enfoque saludable, flexible y sostenible.El ayuno intermitente ha revolucionado la forma en que entendemos la alimentación, la energía y el bienestar. Pero ¿cómo practicarlo de manera saludable y adaptada a la vida real?

En Ayuno intermitente saludable, Carla Zaplana desmonta mitos y ofrece una visión cercana, práctica y accesible sobre una de las tendencias más importantes del bienestar contemporáneo. Lejos de las dietas restrictivas y las fórmulas extremas, la autora propone incorporar el ayuno como una herramienta flexible para mejorar la relación con la comida, optimizar la digestión y recuperar el equilibrio físico y mental.

A través de explicaciones sencillas, consejos prácticos y hábitos fáciles de aplicar, Zaplana muestra cómo pequeños cambios en la manera de alimentarnos pueden ayudarnos a ganar energía, mejorar el descanso, favorecer el metabolismo y escuchar mejor las necesidades reales del cuerpo.

El libro aborda cuestiones clave sobre cómo funciona el organismo durante los periodos de ayuno, qué errores conviene evitar y de qué manera adaptar esta práctica a distintos estilos de vida sin obsesiones ni culpabilidad. Porque el ayuno no consiste en pasar hambre, sino en aprender a darle descanso al cuerpo y recuperar una relación más intuitiva y consciente con la alimentación.

Con un enfoque integrativo que combina nutrición, salud natural y bienestar emocional, Ayuno intermitente saludable ayuda a comprender que cuidarse no tiene por qué significar restringirse constantemente. La autora apuesta por una visión amable y sostenible del bienestar, centrada en escuchar el cuerpo y generar hábitos que puedan mantenerse a largo plazo.

Esta edición aniversario recupera uno de los títulos más representativos del catálogo de Diana en el ámbito de la nutrición consciente y el wellness integrativo, una obra que continúa conectando con lectores interesados en mejorar su salud desde una perspectiva práctica, natural y equilibra...