EFECTO FIBRA, EL



Emma Bardwell

SINOPSIS

La fibra lo cambia todo: más energía, mejor salud y menos restricciones.Descubre los beneficios basados en la ciencia que tiene la fibra con el nuevo libro de la nutricionista y autora bestseller del Sunday Times, Emma Bardwell, con más de 60 recetas deliciosas y llenas de fibra. En El efecto fibra no solo aprenderás lo fácil que es sacar el máximo provecho, una vez sepas cómo, y alcanzar 30 gramos de fibra al día, también verás que está lejos de ser algo aburrido y soso. La fibra es peras al horno con pecanas y miel, alubias crujientes al ajillo o lentejas con coco y col rizada, entre otras recetas. A diferencia de las dietas restrictivas o el conteo de calorías, el enfoque basado en ciencia que propone Emma Bardwell guía una transición fácil hacia una mejor digestión, inmunidad, regulación hormonal, salud metabólica, balance de glucosa y pérdida de peso, fijándose en qué añadir a la dieta en lugar de restringir. A través de consejos prácticos y más de 60 recetas fáciles y repletas de fibra, El efecto fibra te mostrará cómo cosechar los beneficios de este héroe anónimo de la salud y nutrición, haciéndote sentir mejor que nunca.

...

Editorial	OBERON
Materia	<Genérica>
EAN	9791387775681
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	230x155x17 mm.
Peso	387
Precio (Imp. inc.)	20,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/10/2026