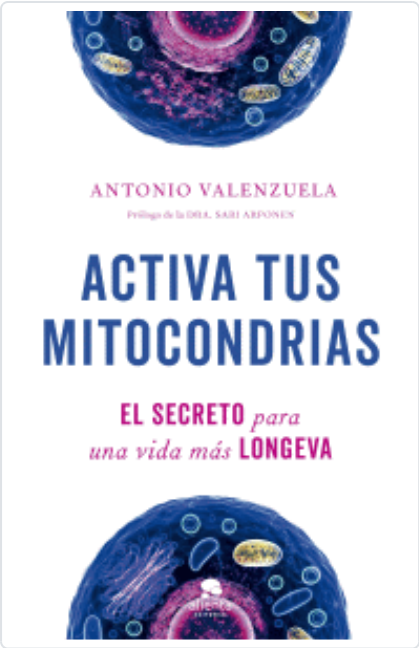
ACTIVA TUS MITOCONDRIAS



VALENZUELA, ANTONIO

SINOPSIS

+Sabías que las mitocondrias son la clave para disfrutar de una vida llena de salud y energía? áEn un mundo donde la salud y el bienestar son prioritarios, cada vez más personas están interesadas en explorar las maravillas ocultas dentro de su propio cuerpo. Una de sus claves se encuentra en un pequeño orgánulo celular, las mitocondrias, unas diminutas ½fábricas+ encargadas de convertir los nutrientes que consumes en energía para tu organismo. En este libro descubrirás como una alimentación adecuada, el ejercicio físico, el descanso reparador y la gestión del estrés pueden estimular la salud mitocondrial y aumentar tu energía vital. Aprenderás sobre los nutrientes esenciales que alimentan estas estructuras y cómo incorporarlos de manera práctica en tu dieta diaria. Además, encontrarás valiosas estrategias para aprovechar al máximo tu potencial genético y promover una vejez saludable. Te sorprenderás al descubrir cómo pequeños cambios en tu estilo de vida pueden tener un impacto significativo en tus mitocondrias. Desde la alimentación hasta el uso de suplementos como el magnesio, pasando por cambios en tu rutina y desafíos para tu cuerpo, como el ayuno, la exposición al frío y al calor o realizar ejercicios de fuerza. ...

Editorial	ALIENTA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788413442747
Status	Disponible
Páginas	408
Tamaño	135xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	18,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/11/2023

Títulos relacionados

MI JEFE ES UN PSICOPATA
PIÑUEL,I

50 MANERAS DE ARRUINAR MI VIDA
FRANÃOIS DE WAAL

CLIENTE MALTRATADO
JUAN JOSE PESO-VIÐALS

NEGOCIAR CON ARTE
ALFRED FONT