

DIETA DEL COLAGENO, LA(ZENITH)



AXE, JOSH

SINOPSIS

La dieta del colágeno ofrece todo lo que necesitas para sacar el máximo provecho a esta pieza clave de tu salud. El interés por el colágeno está creciendo a un ritmo asombroso, y con razón. Los beneficios de una dieta rica en colágeno son notables y van desde un mejor control del peso hasta una mejor digestión, pasando por una piel más radiante, una reducción de la inflamación y una mejor función inmunológica. El colágeno proporciona una mezcla única de aminoácidos y otros compuestos, por lo que es fundamental para todos, incluidos los bebés, los niños pequeños, los ancianos, los deportistas, las mujeres embarazadas y los hombres y mujeres adultos. En pocas palabras: cuando no consumimos suficientes alimentos ricos en colágeno experimentamos más lesiones, dolores y molestias crónicas, problemas digestivos y otros síntomas asociados con el envejecimiento. En La dieta del colágeno, el Dr. Axe describe cómo el colágeno ayuda a mantener la estructura y el buen funcionamiento de casi todas las partes del cuerpo. La piel, el pelo, las uñas, los huesos, las articulaciones, los ligamentos, los tendones, las paredes arteriales y el tracto gastrointestinal dependen del consumo de alimentos ricos en colágeno. Con un plan de alimentación de 28 días, 70 deliciosas recetas y consejos específicos para aumentar la producción de colágeno de tu cuerpo con ejercicios y hábitos, La dieta del colágeno ofrece todo lo que necesitas para sacar el máximo provecho a esta pieza clave de tu salud. ...



Editorial	PLANETA
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
Colección	PLANETA LECTOR
EAN	9788408244974
Status	Disponible
Páginas	320
Tamaño	150x230x mm.
Peso	494
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	17/08/2021

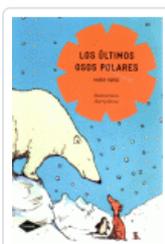
Títulos relacionados



REFORMA DEL REGIMEN JURIDICO DE LA ADMINISTRACION LOCAL
VARIOS AUTORES



CURSO EN EL QUE ME ENAMORE DE TI, EL (CUATROVIENTOS)
ALVAREZ, BLANCA



ULTIMOS OSOS POLARES, LOS (COMETA)
HORSE, HARRY



MARCABRU Y LA HOGUERA DE HIELO (CUATROVIENTOS)
TEIXIDOR, EMILI