

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



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



MANSION DE LAS MIL PUERTAS, LA (CUATROVIENTOS)
SIERRA I FABRA, JORDI