

# AYUNO INTERMITENTE SALUDABLE



**ZAPLANA, CARLA**

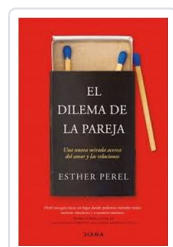
## SINOPSIS

El ayuno intermitente ha llegado para quedarse y no pasa un día sin que oigamos hablar de sus beneficios, aunque tanta información al respecto puede llegar a confundirnos. Los estudios científicos demuestran sus numerosas virtudes, siempre y cuando se lleve a cabo de forma responsable: pérdida de peso, mejora de la longevidad y del descanso, control de los niveles metabólicos, mayor calidad de sueño... Carla Zaplana, experta nutricionista y dietista, nos ofrece en esta guía las respuestas que nos ayudarán a salir de dudas, nos revela qué tipo de ayuno nos conviene según nuestro estilo de vida y nos enseña cómo iniciarnos en esta práctica. Carla nos aconseja cómo integrar el ayuno en nuestra rutina con seguridad y también nos ofrece estrategias para analizar y comprender las reacciones de nuestro organismo, especialmente en los primeros días. Además, nos proporciona las claves para distinguir el hambre real del emocional, ideas de ejercicios para hacer en ayunas y 45 recetas sencillas y deliciosas para aprender a romper el ayuno y sentirnos estupendamente. ...

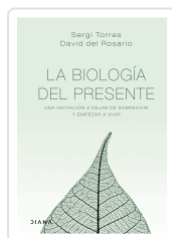


Editorial	DIANA
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788418118401
Status	Disponible
Páginas	224
Tamaño	145xx mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	15,50€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	28/01/2021

## Títulos relacionados



**DILEMA DE LA PAREJA, EL**  
PEREL, ESTHER



**BIOLOGIA DEL PRESENTE, LA**  
TORRES, SERGI / ROSARIO, DAVID DEL



**HABITOS ATOMICOS**  
CLEAR, JAMES



**ESTE LIBRO TE CARGARA LAS PILAS**  
FEXEUS, HENRIK / ENBLAD, CATHARINA