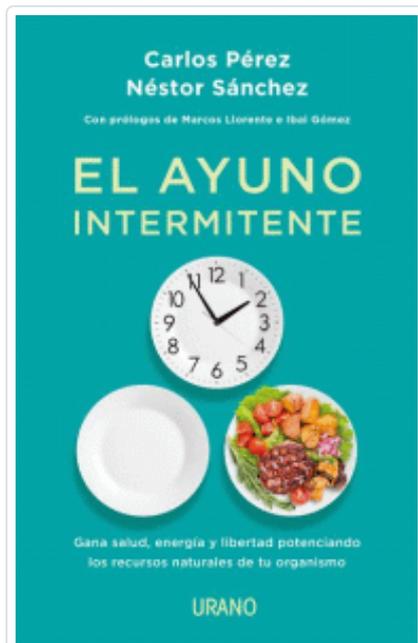


AYUNO INTERMITENTE, EL

PEREZ, CARLOS / SANCHEZ , NESTOR



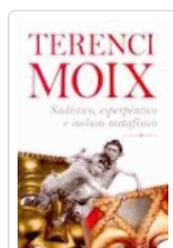
SINOPSIS

El ayuno intermitente es mucho más que una tendencia de salud. Es una magnífica opción dietética para mejorar a todos los niveles avalada por prestigiosos estudios científicos. Ayunar de manera intermitente reduce la inflamación, regula el azúcar en sangre, mejora la concentración, potencia la inmunidad, es excelente en el tratamiento de la obesidad. Néstor Sánchez y Carlos Pérez, expertos en psiconeuroinmunología -la ciencia que utiliza el conocimiento de la fisiología humana para tratar las enfermedades modernas- traspasan las puertas de la clínica para brindar al máximo número de personas todas las herramientas necesarias para iniciarnos en esta forma de vida: desde una información detallada de sus beneficios y sus bases científicas hasta protocolos paso a paso, incluidos menús y ejercicios. Una herramienta infalible para pasar de una alimentación sobrecargada a solo dos comidas diarias sanas y vivas, no como un reto que requiere una gran fuerza de voluntad sino como un estilo de vida agradable y natural. ...



Editorial	URANO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788417694166
Status	Disponible
Páginas	192
Tamaño	135xx mm.
Peso	248
Precio (Imp. inc.)	14,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	06/11/2020

Títulos relacionados



SADISTICO, ESPERPENTICO E INCLUSO METAFISICO
MOIX,TERENCI



SECRETO DE CHANEL Nº5, EL MAZZEO, TILAR J



EFECTO MOZART PARA NIÑOS, EL DON CAMPBELL



COACHING. HERRAMIENTAS PARA EL CAMBIO
DILTS, ROBERT