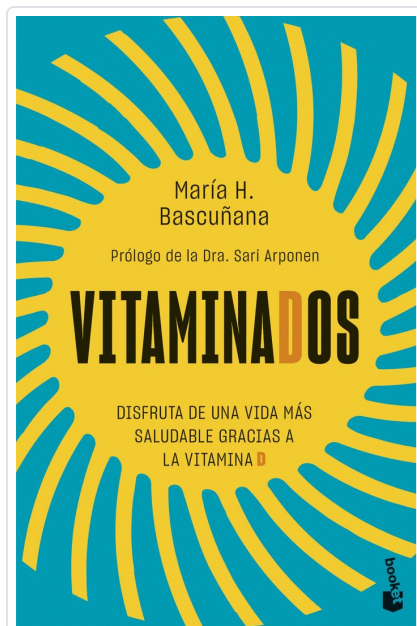


VITAMINADOS



Hernández Bascuñana, María

SINOPSIS

Tu piel es una fábrica de vitamina D: conoce las bondades de esta vitamina para tu sistema inmunológico, dónde encontrarla y cómo puede ayudar a prevenir enfermedades. Destapa tu piel. Toma el sol. Cuida tu alimentación. Todas estas recomendaciones te ayudarán a sintetizar vitamina D. No es un tema menor: la mayor parte de la población sufre deficiencia o insuficiencia de esta vitamina. Aunque empieza a considerarse un problema de salud pública porque su falta se ha relacionado con trastornos autoinmunes, infecciosos, alérgicos, cardiovasculares, neurológicos, óseos o digestivos, entre otros, todavía hay mucha desinformación al respecto.

Este libro te permitirá conocer todos los factores a tener en cuenta para lograr una exposición solar efectiva (clima, fototipo de piel, altitud, hora del día, nubosidad, ropa, bloqueadores solares, polución...), además de consejos nutricionales sobre cuándo y cómo optar por suplementos.

«Un viaje fascinante por la historia de esta vitamina, hormona imprescindible, a la que antaño no se le daba la importancia que tiene. Un libro entretenido, comprensible y pleno de evidencia científica, totalmente recomendable.» África Villarroel, médica especialista en Endocrinología y Nutrición. Cofundadora de Slow Medicine Institute...



Editorial	BOOKET
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788413443881
Status	Disponible
Páginas	352
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	19/02/2025