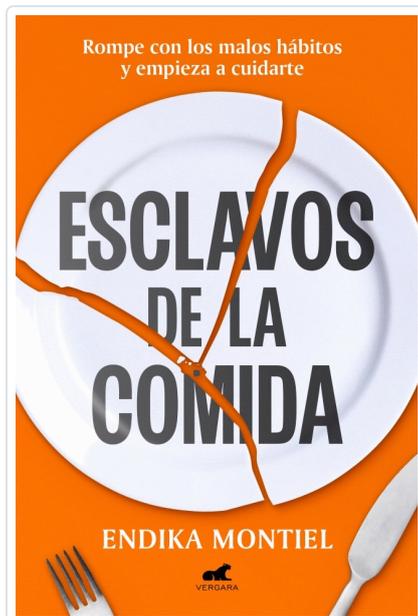


ESCLAVOS DE LA COMIDA



Montiel, Endika

SINOPSIS

Regresa el autor de Ayuno consciente, con más de 15.000 ejemplares vendidos. Un manual rompedor para cambiar nuestros hábitos alimentarios. A pesar de lo que hayas leído o escuchado por ahí de la mano de expertos en bienestar, la comida no son solo calorías. Porque tú no eres un robot. Desde hace años, te han vendido mitos como el de las grasas y que la clave para la salud está en la microbiota y en el ayuno consciente. Pero la realidad es que estos mensajes, a menudo mal transmitidos, han entorpecido y complicado nuestra relación con alimentos que ingerimos. En este libro, el dietista y experto en psiconeuroinmunología clínica Endika Montiel pone los puntos sobre las íes para que te enteres de una vez por todas de las trampas y las creencias erróneas en torno a lo que comemos. Y para que, paso a paso, te liberes al fin de ser esclavo de la comida y aprendas los secretos para una vida más plena y feliz....



| | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Editorial | VERGARA |
| Materia | DIETETICA Y NUTRICION |
| EAN | 9788410467064 |
| Status | Disponible |
| Páginas | 256 |
| Tamaño | 213x140x17 mm. |
| Precio (Imp. inc.) | 21,90€ |
| Idioma | Español |
| Fecha de lanzamiento | 20/03/2025 |