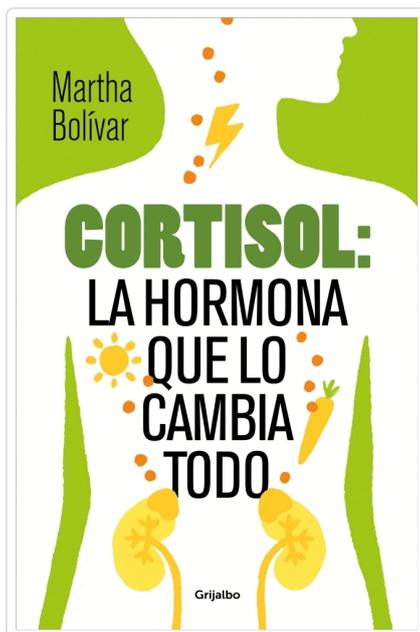


CORTISOL: LA HORMONA QUE LO CAMBIA TODO



Bolívar, Martha

SINOPSIS

Descubre el juego hormonal que te está saboteando la dieta, el metabolismo y la digestión. Domestica la hormona del estrés para equilibrar tu peso y recuperar la energía y el bienestar. Controla el cortisol y controla tu vida. ¿Qué boicotea tu dieta? ¿Qué te hace despertar cansado o te roba el sueño? ¿Por qué acumulas grasa abdominal? ¿Por qué baja tu inmunidad? ¿Y por qué están aumentando las enfermedades metabólicas e inflamatorias? Martha Bolívar, nutricionista, confió durante años en que la solución estaba en la dieta, pero pronto descubrió que no era suficiente. Después de estudiar psiconeuroinmunología, especializarse en problemas digestivos, y tras años de trabajo en consulta, comprendió que un sistema nervioso alterado no puede enviar las señales necesarias para equilibrar el organismo y mantenerlo sano, y que detrás de esa alteración hay un protagonista claro: el cortisol. En este libro, la autora comparte lo aprendido con cientos de pacientes y ofrece herramientas prácticas para que el cortisol deje de sabotear tu dieta y tus hábitos....



Editorial	GRIJALBO
Materia	BIENESTAR Y SALUD
EAN	9788425370618
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	140x215x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	29/05/2025