

TU SALUD EMPIEZA AQUÍ (EDICIÓN LIMITADA)



Verdaguer, Xevi

SINOPSIS

REVOLUCIONAR TU SALUD ESTÁ AHORA EN TUS MANOS. Xevi Verdaguer fue el primero en hablar de microbiota. Ahora regresa para revolucionar nuestra salud y llevarla a un estado superior. El intestino tiene un papel vital en la conducta y las emociones, así como en los sistemas nervioso, inmunitario y endocrino. Tanto es así que de su equilibrio dependen tu salud física y mental, pero si además no tienes en cuenta otros factores igual de importantes, nunca gozarás de ese bienestar general. En este libro descubrirás los últimos avances científicos que velan por la vida y la salud de las personas. Si conoces lo que esconden tus gases y la relación de la microbiota con el cerebro, con el sistema inmunitario y con el intestino, sabrás cómo detectar y paliar la temida inflamación. También aprenderás cómo limpiar tu intestino y tu cerebro, y los beneficios de seguir los ritmos circadianos. El objetivo es motivarte a hacer cambios sostenibles proporcionándote herramientas y consejos que te convertirán en una fuente de vitalidad y de inspiración para los demás....



Editorial	DEBOLSILLO
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
EAN	9788466377317
Status	Disponible
Páginas	512
Tamaño	190x125x29 mm.
Precio (Imp. inc.)	11,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	14/05/2025