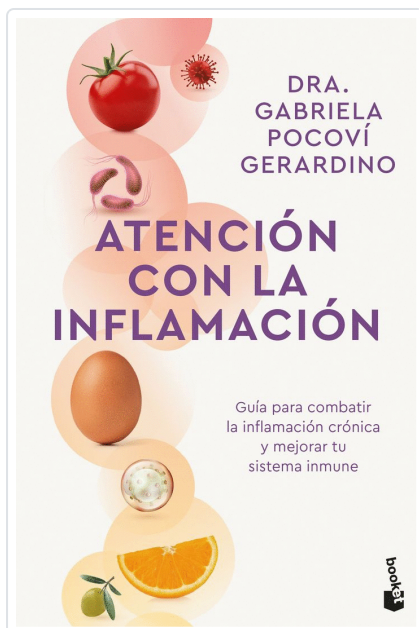


ATENCIÓN CON LA INFLAMACIÓN



Dra. Gabriela Pocoví Gerardino

SINOPSIS

La guía definitiva para combatir la inflamación crónica y reforzar nuestro sistema inmunitario a través de la alimentación. No puedes cambiar tus genes, pero si cuidas tus intestinos y tu sistema inmune puedes cambiar tu vida.

Migrañas, problemas de tiroides, intestino irritable, enfermedades autoinmunes, sobrepeso por más dietas que hagas, acné, vientre hinchado, estreñimiento, retención de líquidos, dolores musculares, baja energía... Este es solo el comienzo de una lista de enfermedades y condiciones que pueden estar vinculadas a un sistema inmunitario que te esté gritando: ¡Estamos inflamados!

El sistema inmunitario es el responsable de muchas de las enfermedades y el culpable de que, a veces, te encuentres mal sin saber por qué. Reconocer que podemos sufrir de inflamación crónica, y aprender a combatirla a través de una alimentación y un estilo de vida antiinflamatorios, puede ayudarnos a mejorar nuestra calidad de vida.

En este libro, la Dra. Gabriela Pocoví, especialista en el impacto que tiene la alimentación en nuestro sistema inmunitario, te enseñará a tomar medidas claves para reforzarlo, afrontar la inflamación y recuperar tu salud, partiendo de la protección del intestino y su microbiota.

No puedes cambiar tus genes, pero si cuidas tus intestinos y tu sistema inmune puedes cambiar tu vida....



Editorial	BOOKET
Materia	[VFJB] HACER FRENTE / ASESORARSE SOBRE ENFERMEDADES Y PROBLEMAS DE SALUD CONCRETOS
EAN	9788408314011
Status	Disponible
Páginas	256
Tamaño	190x125x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	10,95€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	21/01/2026