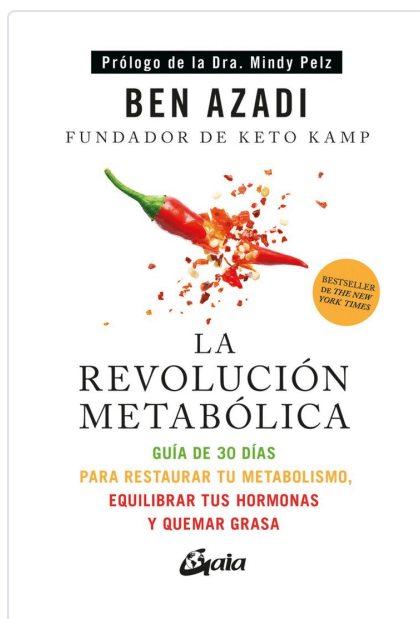


REVOLUCIÓN METABÓLICA, LA



AZADI, BEN

SINOPSIS

Si estás cansado de las dietas de moda, de contar calorías y del ejercicio físico excesivo, aprende a revolucionar tu metabolismo

Esta obra te descubre cómo funciona tu metabolismo realmente y cuáles son los principales factores que contribuyen a que este se haya vuelto ineficaz. Explica, además, cuáles son los factores clave para desarrollar un metabolismo sano y libre, entre los que figuran los siguientes:

- El ayuno cetogénico.
- El sueño de calidad.
- El biohacking de vanguardia.
- Los cambios de mentalidad.
- Las rutinas de ejercicio inteligentes.
- Las sustituciones alimentarias adecuadas.

Azadi destaca la influencia de las hormonas en estos procesos —ya que afectan de manera diferente a los cuerpos masculinos y femeninos—, y presenta diversas herramientas con las que podrás crear una hoja de ruta clara que te permitirá alcanzar la libertad metabólica en 30 días, gracias a tu propio plan personalizado.

«Ben Azadi ha descifrado el código de la salud metabólica: se trata de llegar a la raíz del problema, no de enmascarar los síntomas. Si estás listo para desbloquear la inteligencia innata de tu cuerpo y sacarle máximo provecho a tu vida todos los días, La revolución metabólica es el plan que has estado esperando».

Gary Brecka, biólogo humano y biohacker...



Editorial	GAIA
Materia	[VFMD] LA SALUD: DIETAS Y NUTRICIÓN
EAN	9788411082174
Status	Disponible
Páginas	384
Tamaño	210x145x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	18,00€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	07/05/2026