

Comer energía

Combate la fatiga, supercarga tus mitocondrias y obtén energía para todo el día

Ari

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411080262

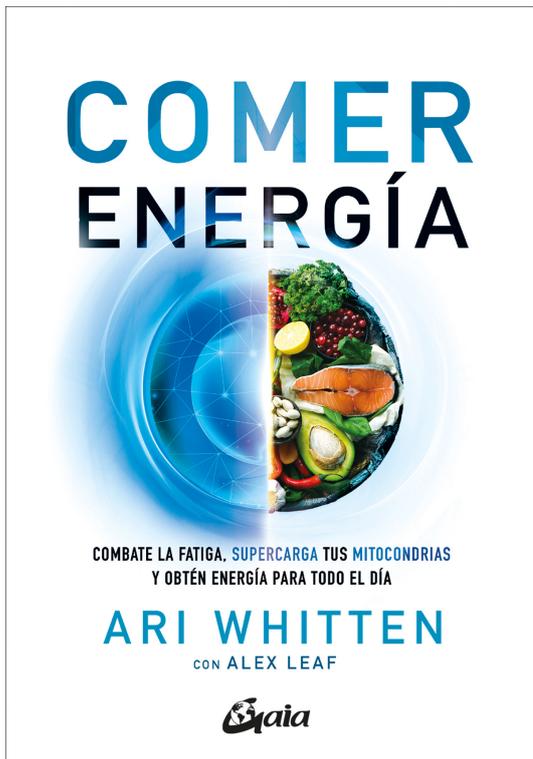
Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Coleccion: Nutrición y salud



SINOPSIS

UNA HOJA DE RUTA CIENTÍFICA PARA RESOLVER LA FATIGA CRÓNICA, EL AGOTAMIENTO Y LA NIEBLA MENTAL, Y RESTAURAR TANTO TU FUNCIÓN COGNITIVA COMO TU ENERGÍA

Cualquiera que sea el nombre que le demos a nuestra constante sensación de agotamiento, es indudable que afecta a toda nuestra vida. Contrariamente a lo que creemos, la causa subyacente de nuestra fatiga nada tiene que ver con el consumo de cafeína o la fatiga suprarrenal, sino que reside en nuestras células, en concreto en las generadoras de energía celular llamadas mitocondrias. Ari Whitten, especialista en medicina funcional y fundador de *The Energy Blueprint*, se sumerge profundamente en nuestros centros de energía celular y en el funcionamiento holístico de nuestros sistemas corporales para proporcionarnos información clara sobre metodologías nutricionales y alimentos, suplementos y compuestos específicos a los que todos podemos recurrir para:

- * Recuperar los niveles de energía de nuestra juventud.
- * Dormir mejor.
- * Mejorar nuestra resistencia al estrés.
- * Revertir la resistencia a la insulina y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.
- * Perder el exceso de peso.
- * Mejorar nuestro estado de ánimo y el rendimiento de nuestro cerebro.

Con este libro podrás sacar a tu cuerpo del «modo defensa» para disfrutar, por fin, de un rendimiento orgánico óptimo y disponer de tanta energía como desees.