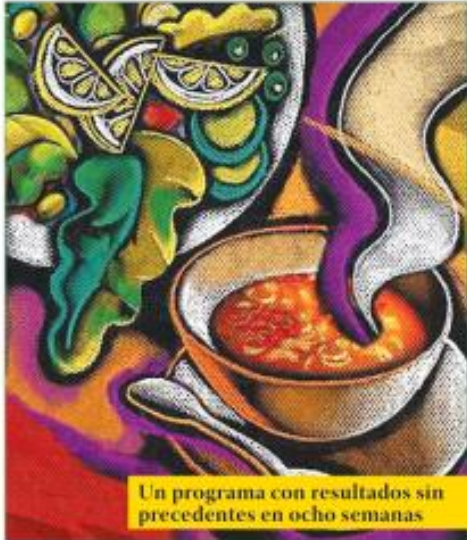


La dieta del sosiego

La dieta del sosiego

Comer por placer, para obtener energía y para adelgazar



Marc David

Comer por placer, para obtener energía y para adelgazar

Marc

Editorial: Inner Traditions Bear Company

ISBN: 9781594772399

Páginas: 240

Dimensiones: 15,2 x 22,8 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 14,00 €

SINOPSIS

Nuestra cultura moderna busca atiborrar la mayor cantidad posible de cosas en la menor cantidad de tiempo. Como resultado, la mayoría de las personas van por la vida a un ritmo vertiginoso que es contrario a un estilo de vida sano. Comemos rápidamente, a la carrera, y muchas veces bajo estrés; no sólo eliminamos así la mayor parte del placer que podríamos obtener de nuestros alimentos y nos ocasionamos trastornos digestivos, sino que causamos estragos en nuestro metabolismo. Al terminar el día, muchos nos sentimos malnutridos, insulsos y con exceso de peso. En la dieta del sosiego Marc David presenta una nueva manera de entender nuestra relación con los alimentos, centrada en la calidad y las posibilidades que ofrece el placer de las comidas en cuanto a transformar y mejorar el metabolismo. El autor cita novedosas investigaciones sobre la bioquímica del organismo humano y resultados satisfactorios en sus propias consultas como nutricionista. Además, nos demuestra que somos criaturas de cuerpo, mente y espíritu y que, cuando prestamos atención simultáneamente a esos distintos niveles, podemos deshacernos del peso excesivo, aumentar la energía y mejorar la digestión, hasta el punto de sentirnos rejuvenecidos e inspirados. Marc David presenta un programa ...