

CON MÁS DE 150 RECETAS DELICIOSAS Y CURATIVAS

## El Protocolo Wahls Cocinar para la vida

El revolucionario programa paleo para  
tratar todas las enfermedades autoinmunes crónicas



Dra. TERRY WAHLS

creadora de LA FUNDACIÓN WAHLS,  
con Eve Adamson



## El Protocolo Wahls. Cocinar para la vida

El revolucionario programa paleo para tratar todas las enfermedades autoinmunes crónicas

Autor: Wahls, Terry

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458029

Páginas: 320

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP: 18,00 €

### Sabrosas recetas de alta densidad nutricional, adaptadas a cada nivel de la Dieta Paleo Wahls

En su primer libro, **El Protocolo Wahls**, la doctora Terry Wahls describe la estrategia que le permitió recuperarse por completo de una esclerosis múltiple progresiva. Se trata de una combinación de medicina funcional y cambio radical en la dieta que ha transformado también la vida de miles de personas que padecen trastornos autoinmunes. En esta nueva obra, la autora propone deliciosas recetas de inspiración paleo diseñadas para reducir, e incluso eliminar, el dolor crónico, la fatiga, el agotamiento mental y otros síntomas relacionados con los problemas autoinmunes, las enfermedades neurológicas y otras dolencias inespecíficas.

Este libro práctico y accesible ofrece una gran variedad de platos fáciles de elaborar, adaptados a los distintos niveles del Protocolo Wahls y basados en las investigaciones clínicas de la autora, que podrás adaptar a tus propias necesidades y preferencias. Sus páginas incluyen recetas de desayunos, smoothies, sopas, wraps, ensaladas, tentempiés y preparados en sartén, todos ellos deliciosos, nutritivos y económicos. Como apoyo y refuerzo, la doctora Wahls desvela numerosos trucos que te ayudarán en todo el proceso y te animarán a realizar cambios perdurables en tu dieta para recobrar finalmente tu salud.