

Ayuno Intermitente, bienestar continuo

Dr. José Luis

Editorial: La Salud Naturalmente

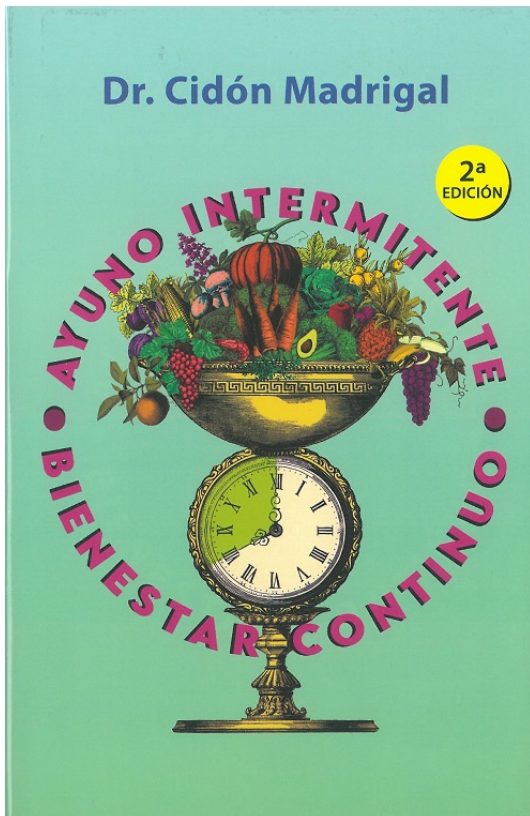
ISBN: 9788409475186

Páginas: 331

Dimensiones: 15 x 23 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 25,00 €



SINOPSIS

El ayuno y la comida son consustanciales al ser humano. Ayunar no es pasar hambre, es sinónimo de salud. Con este libro aprenderás a perder grasa, normalizando los niveles de insulina, ganarás masa muscular al potenciar la hormona del crecimiento y comprenderás cómo el ayuno intermitente repara tu ADN. Al disminuir la inflamación, se regenera el microbiota intestinal, restableciendo la sincronía de tu reloj biológico; se combate el estrés oxidativo, y se activa la autofagia. El ayuno intermitente sube tus defensas protegiéndote incluso del cáncer, potencia la cognición, levanta el ánimo e impulsa factores epigenéticos que retrasan el envejecimiento, junto a otra serie de factores beneficiosos para tu salud. Además, te explicamos cómo y cuándo debes comer, ya que el ayuno intermitente no es una dieta. Y es tan fácil que podrás empezar ya mismo, mientras avanzas en la lectura. Este tipo de ayuno no es un régimen ni un dogma, sino un estilo de vida que te ayuda a vivir sin enfermar.