

Paleo para principiantes

La dieta para sintonizarte con los ritmos naturales de tu organismo

Bailey, Christine

Editorial: Neo Person

ISBN: 9788415887119

Páginas: 210

Dimensiones: 15 x 20 cm

Encuadernación: Flexibook

PVP.: 9,95 €

Colección: Principiantes



La dieta para sintonizarte
con los ritmos naturales de tu organismo



SINOPSIS

Descubre el movimiento Paleo y sintonízate con los ritmos naturales de tu organismo.

La dieta y el estilo de vida Paleo te invitan a colaborar con tu cuerpo, ingiriendo alimentos afines a tu genética.

En Paleo para principiantes hallarás propuestas prácticas, asesoramiento nutricional y recetas deliciosas que te servirán de inspiración.

Haz que tu incursión en el estilo de vida Paleo sea todo un éxito y disfruta de sus múltiples beneficios. Con esta obra lograrás:

- * Conseguir y mantener tu peso ideal.
- * Fomentar el sueño de calidad y equilibrar y aumentar tus niveles de energía.
- * Mejorar tu digestión y salud intestinal.
- * Reducir la inflamación y combatir las alergias.

Utiliza esta guía práctica para descubrir los alimentos que a ti te sientan mejor e, igualmente, aquellos que te conviene evitar.