

## Cocina para el equilibrio hormonal

Programa de alimentación para restaurar la vitalidad, potenciar el estado de ánimo, disminuir la inflamación y restaurar el peso ideal

Wszelaki, Magdalena

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458456

Páginas: 384

Dimensiones: 22 x 27,5 cm

Encuadernación: Tapa dura

PVP.: 28,00 €



### COCINA PARA EL EQUILIBRIO HORMONAL

Programa de alimentación para restaurar la vitalidad, potenciar el estado de ánimo, disminuir la inflamación y alcanzar el peso ideal.

Magdalena Wszelaki



CON MÁS DE 125 RECETAS SENCILLAS Y PRÁCTICAS



## SINOPSIS

**Un programa innovador con recetas de gran valor nutricional que equilibrarán tu salud y tu estado de ánimo**

Millones de mujeres de todo el mundo sufren desequilibrios hormonales que se traducen en diferentes trastornos, como aumento de peso, fatiga, insomnio, pesadez mental, depresión, fibromas, afecciones tiroideas y problemas digestivos, entre muchos otros. La buena noticia es que es posible corregir casi todas estas alteraciones.

Magdalena Wszelaki, experta en hormonas y nutrición, lo ha comprobado de primera mano. El complejo cuadro de hipertiroidismo, enfermedad de Hashimoto, fatiga suprarrenal y dominancia de estrógenos que desarrolló en su juventud la empujó a buscar una nueva forma de alimentación capaz de regular sus hormonas y mantener su organismo en buenas condiciones. En la actualidad, ya recuperada y sin síntomas, se dedica a enseñar estrategias prácticas y eficaces con las que otras mujeres también pueden recuperar la salud.

Sus planes de acción, desarrollados a partir de investigaciones científicas recientes y programas alimentarios creados por ella misma, te explicarán qué debes eliminar de tu dieta diaria y qué tienes que añadir para recuperar el equilibrio hormonal. Descubrirás también más de 125 sabrosas recetas antiinflamatorias fáciles de preparar, que además no contienen gluten, lácteos, soja, maíz ni solanáceas, llevan muy ...