

El poder de la fibra

Programa de salud intestinal basado en plantas
para perder peso, potenciar la salud y optimizar el microbioma

EL PODER DE LA FIBRA



DR. WILL BULSIEWICZ

«Por fin un gastroenterólogo que comprende la salud del intestino y del microbioma».
Dr. JOEL FUHRMAN, autor de *Comer para vivir*



Programa de salud intestinal basado en plantas para perder peso, potenciar la salud y optimizar el microbioma

Bulsiewicz, Will

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484459620

Páginas: 480

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 19,90 €

Colección: Nutrición y salud

SINOPSIS

PIERDE PESO, GANA SALUD Y OPTIMIZA TU MICROBIOTA CON EL PODER DE LA FIBRA

La salud intestinal es clave para activar el metabolismo, equilibrar las hormonas y mantener a raya la inflamación, que es la causa de un sinnúmero de enfermedades. Por esa razón, tal como desvela el prestigioso gastroenterólogo Will Bulsiewicz, nuestros intestinos deben recibir una alimentación correcta en la que predomine la fibra dietética de origen vegetal.

El poder de la fibra te descubre que el intestino se puede “educar” y reequilibrar, y que los alimentos reales ricos en fibra (como las frutas, las verduras, los cereales integrales, las semillas, los frutos secos y las legumbres) contienen una alta concentración de fibra que favorece la pérdida de peso, repara el intestino permeable, refuerza el microbioma, vigoriza el sistema inmunitario, reduce las sensibilidades alimentarias, controla el colesterol, revierte la diabetes tipo 2, mejora la función cerebral e incluso ayuda a prevenir el cáncer.

Con un programa inicial de 28 días que incluye menús, listas semanales de la compra, más de 65 recetas y asesoramiento sobre sensibilidades alimentarias, estas páginas se convertirán en tu mejor guía para que hoy mismo empieces a recargar tu intestino y disfrutes de una salud óptima durante toda tu vida. «El doctor Bulsiewicz analiza la evidencia científica que demuestra que comer más fibra puede curar la inflamación, ayudarnos a perder peso y acabar con nuestros trastornos digestivos para siempre». DRA. ROBYNNE CHUTKAN, autora de *La solución microbioma*