

La revolución metabólica

Guía de 30 días para restaurar tu metabolismo, equilibrar tus hormonas y quemar grasa

Ben

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082174

Páginas: 384

Dimensiones: 14,5 x 21 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Colección: Nutrición y salud

**EN
PREPARACIÓN**

SINOPSIS

Si estás cansado de las dietas de moda, de contar calorías y del ejercicio físico excesivo, aprende a revolucionar tu metabolismo

Esta obra te descubre cómo funciona tu metabolismo realmente y cuáles son los principales factores que contribuyen a que este se haya vuelto ineficaz. Explica, además, cuáles son los factores clave para desarrollar un metabolismo sano y libre, entre los que figuran los siguientes:

- * El ayuno cetogénico.
- * El sueño de calidad.
- * El *biohacking* de vanguardia.
- * Los cambios de mentalidad.
- * Las rutinas de ejercicio inteligentes.
- * Las sustituciones alimentarias adecuadas. Azadi destaca la influencia de las hormonas en estos procesos —ya que afectan de manera diferente a los cuerpos masculinos y femeninos—, y presenta diversas herramientas con las que podrás crear una hoja de ruta clara que te permitirá alcanzar la libertad metabólica en 30 días, gracias a tu propio plan personalizado. «Ben Azadi ha descifrado el código de la salud metabólica: se trata de llegar a la raíz del problema, no de enmascarar los síntomas. Si estás listo para desbloquear la inteligencia innata de tu cuerpo y sacarle máximo provecho a tu vida todos los días, *La revolución metabólica* es el plan que has estado esperando». Gary Brecka, biólogo humano y *biohacker*