

NOVEDAD



Terapia con luz roja. La guía definitiva

Edición revisada y actualizada. La innovadora solución para retrasar el envejecimiento, perder peso, ganar músculo, reducir la inflamación y mejorar tu rendimiento físico

Ari

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788411082624

Páginas: 480

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 0,00 €

Colección: Salud Natural

SINOPSIS

Aprovecha el poder de la luz para rejuvenecer tu piel, aumentar tus niveles de energía, acelerar el proceso de cicatrización, perder grasa, potenciar los beneficios del ejercicio y mucho más. Esta guía completa, revisada y actualizada, te presenta las últimas investigaciones sobre la terapia con luz roja y los descubrimientos científicos más relevantes en el campo de la fototerapia. La luz tiene el poder de curar el cuerpo y potenciar la salud general. Puesto que existen más de seis mil estudios científicos revisados por pares que constatan los beneficios de la terapia con luz roja y con luz infrarroja cercana, también conocida como fotobiomodulación (la ciencia que utiliza la luz para modular la biología), Ari Whitten explica detalladamente los fundamentos científicos de la fototerapia y revela cómo aprovecharla para mejorar la salud, el cuerpo y la vida. En esta obra descubrirás cómo:

- **Combatir el envejecimiento cutáneo, las arrugas y la celulitis para conseguir un aspecto más joven.**
- **Acelerar la cicatrización de heridas y lesiones, reducir el dolor y mejorar la salud de las articulaciones.**
- **Potenciar la pérdida de grasa y mejorar la salud metabólica y hormonal.**
- **Favorecer la salud mitocondrial, superar la fatiga y mejorar los niveles de energía.**
- **Optimizar el rendimiento físico, potenciar los beneficios del ejercicio (aumentando la fuerza, la resistencia y la masa muscular) y acelerar la recuperación.**
- **Mejorar la función cognitiva y poner en marcha procesos neuroprotectores para fomentar la salud cerebral.**
- **Activar mecanismos antienvjecimiento sistémicos, como los factores de crecimiento y las células madre, que potencian la regeneración celular.**
- **Combatir la inflamación crónica, contrarrestar la caída del cabello y mejorar la función inmunitaria.** Con esta información fundamental conseguirás resultados óptimos y grandes