

Salud óptima con la paleodieta

Claves, consejos y 100 recetas para la salud, la vitalidad y el peso ideal

Yates, Claire

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484455530

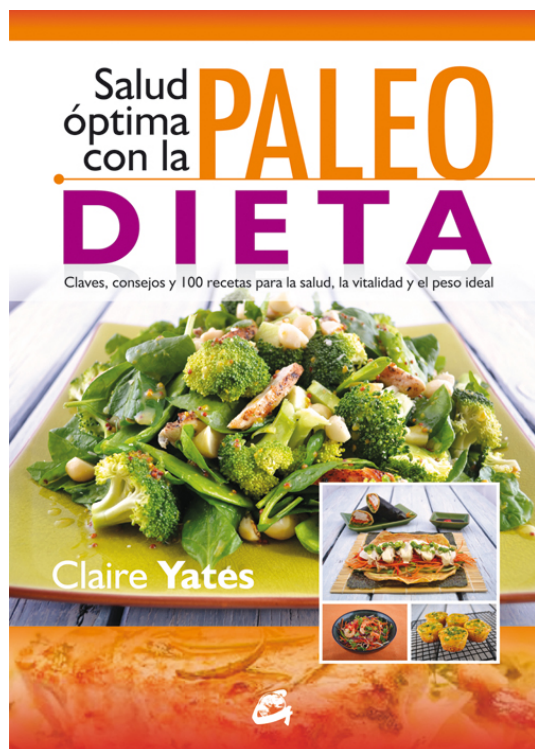
Páginas: 352

Dimensiones: 17 x 24 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 25,00 €

Coleccion: Salud Natural - Nutrición y Salud



SINOPSIS

Cada individuo posee un sistema digestivo característico y una química corporal peculiar, de modo que los alimentos y dietas que son saludables para algunas personas resultan inadecuadas e incluso perjudiciales para otras. Por ejemplo, hay quienes sufren inflamaciones intestinales, flatulencia, alergias, trastornos de sueño e incluso síntomas de enfermedades autoinmunes a causa de consumir cereales, lácteos o legumbres.

Son precisamente estas personas las que más se beneficiarán de las virtudes y ventajas de la paleodieta. La paleodieta te invita a escuchar a tu cuerpo y a recuperar un modo de alimentación en armonía con tu genética y con tu organismo integral, nutriéndote con ingredientes sin refinar y desarrollando un estilo de vida más pleno y equilibrado.

En esta obra de la especialista en nutrición Claire Yates encontrarás:

* Las claves esenciales de la dieta y el estilo de vida paleo, en las que se destaca la importancia de la alimentación a la hora de corregir el desequilibrio hormonal, el estrés, las alteraciones de la flora intestinal, las alergias y las inflamaciones.

* La verdad sobre las grasas, los carbohidratos, las proteínas y las fibras, y el modo de emplear los alimentos como medicina para mejorar y mantener tu salud.

* ...