

Conoce a tus hormonas

Descubre el mundo secreto de los mensajeros químicos de tu cuerpo

Temple, Nicola; Whitlock, Catherine

Editorial: Gaia Ediciones

ISBN: 9788484458241

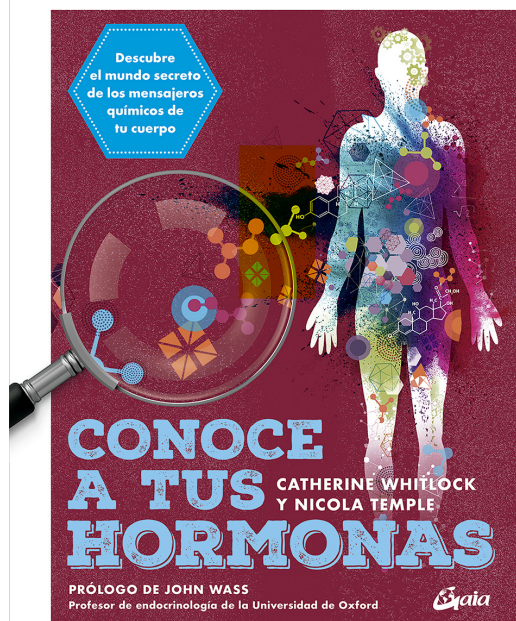
Páginas: 192

Dimensiones: 19 x 23,5 cm

Encuadernación: Rústica

PVP.: 18,00 €

Colección: Salud natural



SINOPSIS

Conoce a tus hormonas explora el fascinante mundo de los mensajeros químicos que regulan el funcionamiento de nuestro cuerpo, y explica qué hacen y por qué no podemos vivir sin ellos.

A modo de introducción a la compleja red de señales que determinan las acciones de nuestras células y órganos, este libro describe en detalle las hormonas más importantes de nuestro cuerpo y ofrece útiles consejos sobre cómo mejorar nuestra salud reforzando el buen funcionamiento de nuestro sistema hormonal.

En esta obra aprenderás:

- * qué hormonas tenemos, dónde se forman y cómo actúan;
- * en qué funciones esenciales participa cada una;
- * cómo conseguir que nuestra dieta y estilo de vida ayude a nuestras hormonas a hacer su trabajo correctamente;
- * cuáles son las conclusiones a las que han llegado las investigaciones científicas más punteras en el campo de la endocrinología.