

AYUNO INTERMITENTE



DE CANGAS, RAMON

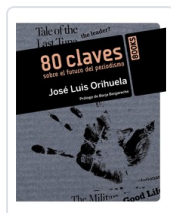
SINOPSIS

Son muchos los patrones dietéticos propuestos a lo largo de los años para conseguir controlar el peso y obtener mejoras en la salud, sin embargo en los últimos tiempos se está oyendo mucho hablar de algunos muy específicos porque son bastante seguidos y también porque la evidencia científica se va acumulando. Aunque el patrón dietético mediterráneo es el más popular, existen otras herramientas dietéticas muy atractivas. El ayuno intermitente, la dieta cetogénica, la paleodieta y la cronodieta son opciones nutricionales que resultan interesantes y que pueden tener utilidad en determinadas ocasiones. De ellas, de su base y evidencia científica, se habla en este libro. ...



Editorial	OBERON
Materia	ALIMENTACION Y SALUD
Colección	OBERON
EAN	9788441543485
Status	Disponible
Páginas	152
Tamaño	150x230x14 mm.
Peso	290
Precio (Imp. inc.)	15,95€
Fecha de lanzamiento	09/02/2021

Títulos relacionados



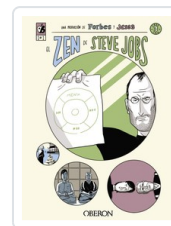
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
GILDA SANTANA



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
JAVIER PEREZ
CAMPOS



ZEN DE STEVE
JOBS
FORBES