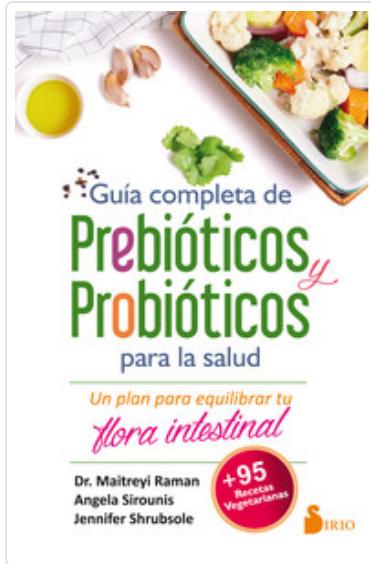


# GUIA COMPLETA PREBIOTICOS Y PROBIOTICOS



## RAMAN, MAITREYI

### SINOPSIS

Los prebióticos y probióticos son de vital importancia para nuestro bienestar. Los últimos estudios demuestran la estrecha relación que existe entre la salud de nuestro cuerpo y un intestino saludable, así como el poder que tiene un correcto equilibrio bacteriano en la prevención y tratamiento de enfermedades. Los probióticos son bacterias buenas que viven de forma natural en nuestro intestino, y los prebióticos les ayudan a crecer y a hacer su función en nuestro sistema digestivo; sin embargo, hay muchos factores que amenazan el equilibrio de ambos, como por ejemplo una mala alimentación o el abuso de antibióticos. Este libro, escrito por tres grandes especialistas en gastroenterología, nos ayuda a comprender la relación entre prebióticos y probióticos, cuál es su impacto en nuestra salud y cómo una dieta adecuada contribuye a equilibrar nuestra microbiota intestinal. En él encontrarás un sencillo programa de ocho pasos con consejos para una nutrición óptima que te ayudarán a ponerte en forma, adelgazar y reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Incluye un plan de menús para 14 días con sus respectivas recetas vegetarianas fáciles, deliciosas y ricas en prebióticos y probióticos ...

Editorial	EDITORIAL SIRIO
Materia	<Genérica>
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788417030247
Status	Disponible
Páginas	376
Tamaño	150x230x mm.
Peso	550
Precio (Imp. inc.)	14,96€
Fecha de lanzamiento	07/07/2017

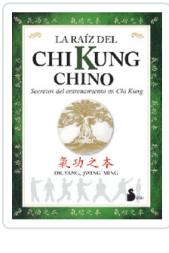
### Títulos relacionados



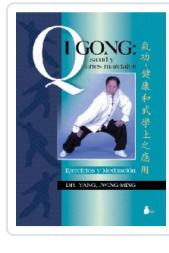
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION  
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR  
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO  
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES  
YANG, JWING-MING