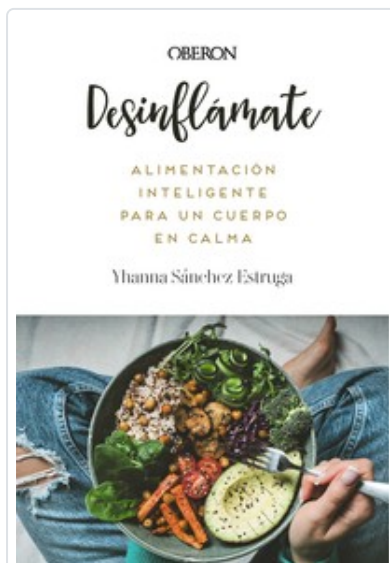


DESINFLAMATE. ALIMENTACION INTELIGENTE PARA UN CUERPO EN CA



SANCHEZ ESTRUGA, YHANNA

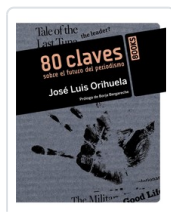
SINOPSIS

¿PROBLEMAS DIGESTIVOS? ¿VIENTRE HINCHADO? ¿FATIGA CONSTANTE? ¿DOLOR MENSTRUAL? Hemos aprendido a vivir con molestias, pero que algo sea común no significa que sea normal. No tienes que resignarte. Si llevas tiempo arrastrando síntomas como hinchazón, fatiga, dolores musculares o articulares, dificultad para perder peso o incluso problemas más complejos como desajustes hormonales, intestino irritable o enfermedades autoinmunes, es posible que tu cuerpo esté enviando señales de alarma. La inflamación crónica es un enemigo silencioso, pero puedes combatirlo con las herramientas adecuadas. En este libro, Yhanna Sánchez, dietista especializada en alimentación antiinflamatoria, te explica de forma clara, práctica y amena cómo identificar, prevenir y revertir la inflamación a través de elecciones conscientes en tu cocina. Además, encontrarás un plan antiinflamatorio de tres días con recetas fáciles y adaptadas a las intolerancias más comunes, para que empieces a sentirte mejor desde el primer día y puedas crear tus propios menús sin esfuerzo. ...



Editorial	OBERON
Materia	HACER FRENTE A LA ENFERMEDAD Y A DETERMINADOS TRAS
Colección	OBERON
EAN	9788441552173
Status	Disponible
Páginas	184
Tamaño	155x230x13 mm.
Peso	287
Precio (Imp. inc.)	21,95€
Fecha de lanzamiento	22/09/2025

Títulos relacionados



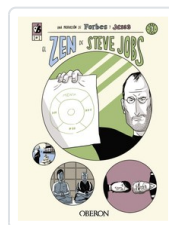
80 CLAVES SOBRE EL FUTURO DEL PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



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