

NUTRIVORE. CIENCIA REVOLUCIONARIA PARA UNA ALIMENTACION COM



BALLANTYNE, SARAH

SINOPSIS

La guía revolucionaria de la Dra. Sarah Ballantyne para obtener los nutrientes que necesitas a través de tu alimentación y sin dietas restrictivas. Bestseller del New York Times. Con un enfoque innovador, este libro te muestra cómo optimizar tu alimentación priorizando los nutrientes esenciales, sin preocuparte por calorías ni etiquetas. Descubre cómo nutrir tu cuerpo de manera práctica, sostenible y equilibrada, disfrutando del placer de comer. Ideal para quienes buscan mejorar su salud, potenciar su energía y adoptar hábitos alimenticios basados en evidencias científicas. Un enfoque sin dietas. No se trata de qué eliminar, sino de cómo mejorar la calidad de tu alimentación para maximizar los beneficios para la salud. Basado en la ciencia. Información respaldada por la investigación más reciente en nutrición, presentada de manera accesible. Aplicación sencilla y efectiva. Consejos prácticos, listas de alimentos y estrategias para adoptar el enfoque Nutrivore en el día a día. ...



Editorial	REVERTE (M)
	SALUD Y
Materia	DESARROLLO
	PERSONAL
Colección	REVERTE
EAN	9788410121232
Status	Disponible
Páginas	432
Tamaño	140x155x21 mm.
Peso	200
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	08/05/2025

Títulos relacionados



ESTUCHE "DIARIO PARA ESTOICOS" + AGENDA (ED. LIMITADA)
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



AGENDA DE DIARIO PARA ESTOICOS (ED. LIMITADA)
HOLIDAY, RYAN / HANSELMAN, STEPHEN



SALUD MENTAL EN EL TRABAJO
ROUTLEDGE, JAMES



HABLA CON SEGURIDAD
GOLD, NICK