

YA NO PASO HAMBRE



GALANCHO, ISMAEL

SINOPSIS

Aprende cómo funciona la saciedad y cómo puedes usarla a tu favor para dejar de pasar hambre

¿Por qué algunos alimentos nos sacian más que otros? ¿Por qué, a pesar de comer «lo correcto», seguimos teniendo hambre y antojos?

Solemos pensar que cuando nos sentimos llenos después de una comida es porque no hay más espacio en nuestro estómago, pero en realidad el estómago rara vez se llena por completo porque la sensación de saciedad no se regula ahí, sino en el cerebro.

Sin embargo, la comunicación entre el sistema gastrointestinal y el cerebro no funciona como un contador de calorías, sino por medio de una serie de señales relacionadas con el volumen, la textura y la composición de los alimentos. Por eso, dos comidas con la misma cantidad de calorías pueden generar sensaciones de saciedad muy diferentes y ciertos alimentos pueden hacernos sentir más saciados antes de probarlos.

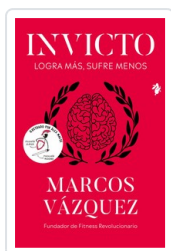
En la práctica, esto significa que podemos aprovechar las particularidades del sistema de saciedad para reducir nuestra ingesta de calorías y eliminar los antojos de forma natural. Entender cómo funciona este proceso es la clave para regular cuánto comemos sin tener que luchar constantemente contra el hambre, sin necesidad de fuerza de voluntad ni de soluciones extremas.

¿Te imaginas una dieta para bajar de peso sin pasar nada de hambre? En este libro encontrarás todas las claves para manejar los mecanismos de la saciedad paso a paso, con rigor científico y estrategias prácticas aplicables al día a día....

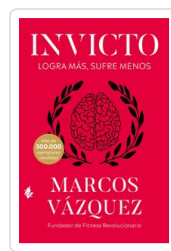


Editorial	TENOS EDITORIAL
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	TENOS
EAN	9791387936259
Status	Disponible
Páginas	176
Tamaño	213x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Fecha de lanzamiento	15/02/2026

Títulos relacionados



INVICTO. LOGRA MAS, SUFRE MENOS (ILUSTRADO)
VAZQUEZ, MARCOS



INVICTO. LOGRA MAS, SUFRE MENOS (R)
VAZQUEZ, MARCOS



REPUBLICA TECNOLÓGICA. HARD POWER, PENSAMIENTO DÉBIL Y EL F
KARP, ALEXANDER C./ ZAMISKA, NICHOLAS W.



TE VAS A MORIR Y TODAVIA NO HAS EMPEZADO A VIVIR. 29 PRINCIPALES AUTORES: FALCES, LAURA/MORENO, ULI