

REQUIEM POR UNA PIRAMIDE



GALANCHO, ISMAEL

SINOPSIS

¿Y si el problema nunca ha sido lo que comes, sino ignorar el contexto en el que te mueves, vives y piensas?

La «era de la sobreinformación» ha convertido la nutrición y la salud en un terreno lleno de ruido, mensajes contradictorios y falsas certezas. Nunca hemos tenido acceso a tanta información y, sin embargo, nunca ha sido tan difícil distinguir lo importante de lo superfluo, lo riguroso de lo engañoso.

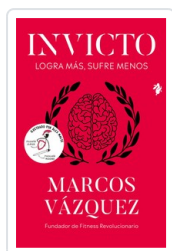
Este libro nace para poner orden en ese caos y ofrecer una verdad nutricional libre de mitos y dogmas. Desde la ciencia, la experiencia y el sentido común, plantea preguntas que todos nos hacemos: ¿existe la dieta perfecta? ¿Son mejores los carbohidratos o las grasas? ¿Debemos seguir las recomendaciones oficiales? ¿Qué tipo de ejercicio es realmente saludable?



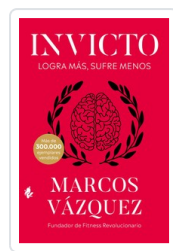
Editorial	TENOS EDITORIAL
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	TENOS
EAN	9791387936242
Status	Disponible
Páginas	288
Tamaño	213x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	21,90€
Fecha de lanzamiento	15/02/2026

Réquiem por una pirámide desmonta las respuestas absolutas y recuerda una idea clave: en salud, casi nada puede entenderse sin conocer el contexto. No existen verdades universales ni soluciones únicas. En la mayoría de los casos, la respuesta correcta es un «depende». Por eso, ser consciente de los matices, conocerte a ti mismo y comprender tu contexto son los primeros pasos fundamentales para dejar de perseguir dogmas y empezar a cuidar tu salud de forma consciente, real y personalizada....

Títulos relacionados



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



INVICTO. LOGRA MÁS, 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 PRINCIPIOS PARA VIVIR MEJOR
FALCES, LAURA/MORENO, ULI