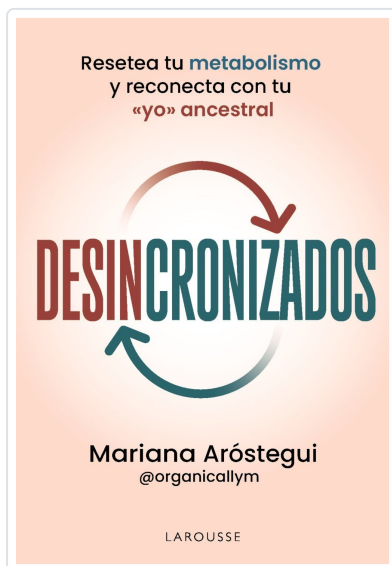


DESINCRONIZADOS. RESETEA TU METABOLISMO Y RECONECTA CON TU «YO» ANCESTRAL

ARÓSTEGUI SOLOMKA, MARIANA

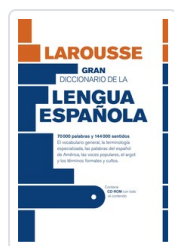
SINOPSIS

Tu metabolismo no está roto: solo necesita volver a su ritmo. Desincronizados explora cómo la vida moderna ha trastocado los ritmos biológicos y metabólicos que durante milenios garantizaron la salud y la supervivencia humana. La luz artificial, el estrés crónico, la alimentación industrializada o la exposición a tóxicos ambientales son algunos de los factores que han desajustado profundamente la relación con nuestro entorno y nuestros sistemas internos (sobre todo, el digestivo y la microbiota intestinal). En palabras no alarmistas, sino realistas y basadas en la evidencia científica, Mariana Aróstegui advierte que «vivimos una pandemia silenciosa de metabolismo cansado. No sale en los telediarios, pero está en todas partes: fatiga, inflamación, falta de energía, hambre desordenada... y un caldo de cultivo para las enfermedades crónicas más temidas de nuestra era, las cardiovasculares, las neurodegenerativas e incluso algunos tipos de cáncer. Lo más preocupante no es solo su alcance, sino que ya no nos sorprende e incluso hemos empezado a verla como normal». Pero hay soluciones, prácticas, sencillas y esperanzadoras: reconectar con los ciclos naturales de luz y oscuridad, reducir la exposición a tóxicos, elegir alimentos locales y de temporada, fomentar el movimiento y el descanso, o recuperar el sentido comunitario y ritual de la alimentación. El metabolismo humano no está roto, sino desincronizado, y es posible restaurar su inteligencia ancestral mediante pequeños cambios conscientes. El libro es una invitación a volver a la coherencia biológica, a sanar la relación con nuestro cuerpo y el planeta, y a recuperar la salud a través de la reconexión con los ritmos naturales que durante milenios guiaron la vida humana. Con un plan de 21 días para reconectar con tu metabolismo desde la base: la biología de la vida real. Y prólogo de Juan Bola, experto en nutrición evolutiva....

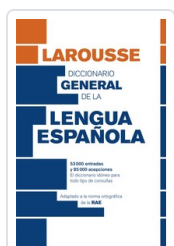


Editorial	LAROUSSE
Materia	DIETETICA Y NUTRICION
Colección	LAROUSSE
EAN	9791387520823
Status	Disponible
Páginas	368
Tamaño	230x155x25 mm.
Peso	560
Precio (Imp. inc.)	19,95€
Fecha de lanzamiento	20/03/2026

Títulos relacionados



GRAN
DICCIONARIO DE LA
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
GENERAL DE
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO
ESENCIAL LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL



DICCIONARIO MINI
LENGUA
ESPAÑOLA
LAROUSSE
EDITORIAL