

HORMONAS, METABOLISMO Y RENDIMIENTO



NIETO, PROFE CLAUDIO

SINOPSIS

¿Y si no te falta disciplina, sino entender las señales que manda tu cuerpo?

Tu cuerpo no funciona por capricho, funciona por prioridades. Y todo cambia cuando aprendes a leerlas. Puedes entrenar, comer bien, intentar dormir más y aun así sentir que no avanzas: poca energía, mala recuperación, hambre descontrolada, estrés alto o resultados que no llegan.

Este libro te ayuda a comprender, de forma clara y rigurosa, cómo las hormonas regulan el metabolismo, el sueño, el apetito, el estrés, la masa muscular, la salud sexual y el rendimiento.

Descubrirás por qué entrenar más no siempre significa mejorar más, por qué el cortisol no es tu enemigo y cómo influyen en tu adaptación la insulina, la glándula tiroides, la testosterona, los estrógenos, el lactato, la hipoxia o el calor.



Editorial	TENOS EDITORIAL
Materia	MENTE, CUERPO Y ESPIRITU
Colección	TENOS
EAN	9791387936631
Status	Disponible
Páginas	496
Tamaño	230x150x0 mm.
Precio (Imp. inc.)	23,90€
Fecha de lanzamiento	31/08/2026

«Vivimos rodeados de mensajes simplistas sobre el cortisol, la testosterona o el metabolismo. Este libro aporta lo que más falta hace: contexto, ciencia y sentido común». Marcos Vázquez

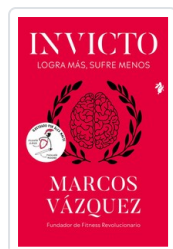
«Una lectura imprescindible para quien busca conocimiento sólido y quiere alejarse del ruido de las redes sociales». Víctor Téllez

«Claudio me aportó su conocimiento y asesoramiento para rendir al máximo nivel mundial y, al mismo tiempo, disfrutar de mi salud. Abordar la influencia de las hormonas y la fisiología en el rendimiento es fundamental, de ahí que su libro sea una lectura muy recomendable». Saúl Ordóñez, plusmarquista español, olímpico y medallista europeo y mundial

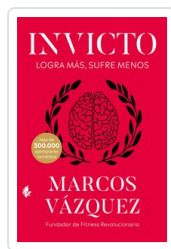
«Cuando caí enfermo hace varios años, vi que mi metabolismo comenzó a fallar. Me hice un “fan estudioso” de las hormonas, pues entendí que eran las que regían el metabolismo: justo lo que estaba fallando en mí y no era capaz de corregir. Ojalá hubiera tenido por entonces a mi alcance estas páginas en las que hay muchas de las respuestas que buscaba, explicadas de la manera en que yo necesitaba entenderlas». Jorge Fernández, presentador de televisión, exbaloncestista, modelo y actor español

«Una referencia para cualquiera que quiera compr...

Títulos relacionados



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



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



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



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