

CORTISOL, LA HORMONA DEL ESTRÉS



DUFÉEY, MELANIE

SINOPSIS

¿Y si el estrés por fin tuviera explicación?

El cortisol influye en nuestra energía, nuestro sueño, nuestro apetito, nuestra digestión y nuestras emociones. Ante un exceso o un defecto, todo el equilibrio de nuestro cuerpo se desregula: fatiga crónica, tensiones, insomnio, ansia de comer, bajón anímico, problemas digestivos...

La naturópata Mélanie Duféey nos desvela cómo restablecer de forma natural este valioso equilibrio. Con un enfoque responsable y holístico, nos ayuda a calmar nuestro sistema nervioso y a recuperar una vitalidad estable y duradera.



Editorial	OBERON
Materia	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO
Colección	OBERON
EAN	9791387775445
Status	Disponible
Páginas	144
Tamaño	225x150x14 mm.
Peso	364
Precio (Imp. inc.)	17,95€
Fecha de lanzamiento	08/10/2026

QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTE LIBRO:

- Consejos prácticos: alimentación, plantas adaptógenas, respiración y movimiento.
- Rituales sencillos para recuperar un ritmo más natural y gestionar mejor las exigencias del día a día.
- Recetas equilibradas: 25 platos sabrosos y bebidas nutritivas para regular el cortisol.

SIN TECNICISMOS MÉDICOS, ESTA GUÍA OFRECE SOLUCIONES NATURALES, SENCILLAS Y EFICACES PARA RECUPERAR EL CONTROL Y ENCONTRAR UN EQUILIBRIO DURADERO.

...

Títulos relacionados



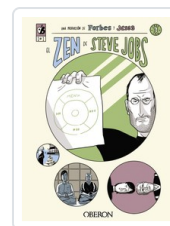
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
[JOSE LUIS ORIHUELA](#)



DIEZ AÑOS EN
GRAN HERMANO.
DIARIO DE UNA
GUIONISTA
[GILDA SANTANA](#)



2012. LOS
ENIGMAS DEL
APOCALIPSIS
MAYA
[JAVIER PEREZ
CAMPOS](#)



ZEN DE STEVE
JOBS
[FORBES](#)