

EFECTO FIBRA, EL



BARDWELL, EMMA

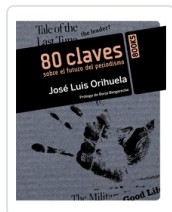
SINOPSIS

La fibra lo cambia todo: más energía, mejor salud y menos restricciones. Descubre los beneficios basados en la ciencia que tiene la fibra con el nuevo libro de la nutricionista y autora bestseller del Sunday Times, Emma Bardwell, con más de 60 recetas deliciosas y llenas de fibra. En El efecto fibra no solo aprenderás lo fácil que es sacar el máximo provecho, una vez sepas cómo, y alcanzar 30 gramos de fibra al día, también verás que está lejos de ser algo aburrido y soso. La fibra es peras al horno con pecanas y miel, alubias crujientes al ajillo o lentejas con coco y col rizada, entre otras recetas. A diferencia de las dietas restrictivas o el conteo de calorías, el enfoque basado en ciencia que propone Emma Bardwell guía una transición fácil hacia una mejor digestión, inmunidad, regulación hormonal, salud metabólica, balance de glucosa y pérdida de peso, fijándose en qué añadir a la dieta en lugar de restringir. A través de consejos prácticos y más de 60 recetas fáciles y repletas de fibra, El efecto fibra te mostrará cómo cosechar los beneficios de este héroe anónimo de la salud y nutrición, haciéndote sentir mejor que nunca.



Editorial	OBERON	...
Materia	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO	
Colección	OBERON	
EAN	9791387775681	
Status	Disponible	
Páginas	256	
Tamaño	230x155x17 mm.	
Peso	387	
Precio (Imp. inc.)	20,95€	
Fecha de lanzamiento	13/10/2026	

Títulos relacionados



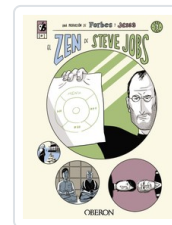
80 CLAVES SOBRE
EL FUTURO DEL
PERIODISMO
JOSE LUIS ORIHUELA



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