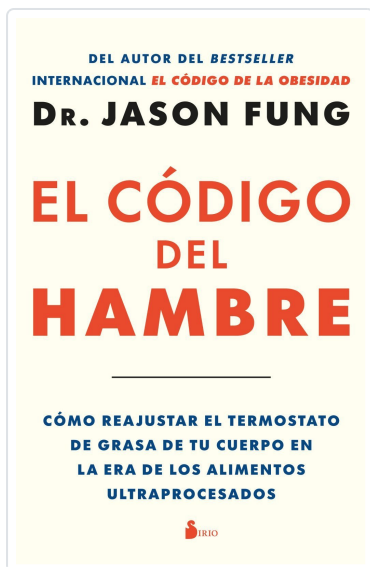


CÓDIGO DEL HAMBRE, EL

FUNG, DR. JASON



SINOPSIS

LA SECUELA DE EL CÓDIGO DE LA OBESIDAD, BEST SELLER DEL REPUTADO NEFRÓLOGO JASON FUNG. ¿Y si el secreto para mantener el peso a largo plazo y disfrutar de una mejor salud no tuviera que ver únicamente con lo que comes, ni siquiera con cuándo comes, sino también con las razones por las que comes?. En estos tiempos en que la industria alimentaria ha puesto tanto el acento en los alimentos ultraprocesados, y en que los fármacos Ozempic y Mounjaro gozan de tanta popularidad, es más importante que nunca tener claro cuáles son las fuerzas que impulsan nuestra conducta alimentaria. Con tres reglas de oro y cincuenta consejos prácticos, este libro te ayudará a reconocer el hambre (no solo el hambre física, también la emocional y la social) y a responder a ella de forma adecuada. Aprenderás a ralentizar la digestión, a romper los ciclos de la ingesta emocional y a superar las presiones sociales que te empujan a comer constantemente; así podrás mantener un peso saludable desde el principio, después de ayunar o tras haber tomado medicamentos para adelgazar....



Editorial	SIRIO
Materia	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9791387974473
Status	Disponible
Páginas	384
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	567
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Fecha de lanzamiento	26/10/2026

Títulos relacionados



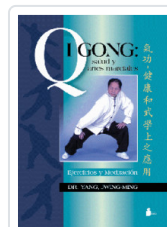
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING