

ESPECTRO DE LA INFLAMACION, EL

COLE, DR. WILL/ ADAMASON, EVE

SINOPSIS

En el nuevo libro ?revolucionario y esperanzador? del doctor Will Cole, los lectores descubrirán que la inflamación es el denominador común de los problemas de salud más habituales. Su campo de influencia abarca todo un espectro que va desde los síntomas leves como el aumento de peso y la fatiga, en un extremo, hasta el desequilibrio hormonal y las enfermedades autoinmunes en el otro. Cada comida influye en cómo te sientes (no solo físicamente). Cada alimento que ingieres está estimulando la inflamación o combatiéndola. «Solo tú eres tú», tu organismo es único e irrepetible, por ello no hay reglas generales e inflexibles en cuanto a lo que conviene o no conviene comer; los alimentos recomendables para otra persona pueden no ser adecuados para ti. En el fondo, y ese es precisamente el mensaje esencial de este libro, la clave está en aprender a amar tu cuerpo lo suficiente como para nutrirlo con deliciosos alimentos curativos. Y para que lo consigas, el doctor Cole te ofrece cuestionarios esclarecedores y consejos de empoderamiento que te conducirán, de una vez por todas, al camino correcto hacia la sabiduría corporal y la salud plena. ...



Editorial	SIRIO
Materia	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788418531415
Status	Disponible
Páginas	356
Tamaño	150x230x18 mm.
Peso	517
Precio (Imp. inc.)	13,50€
Fecha de lanzamiento	31/08/2021

Títulos relacionados



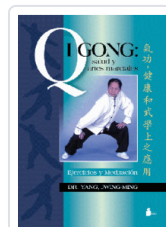
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING