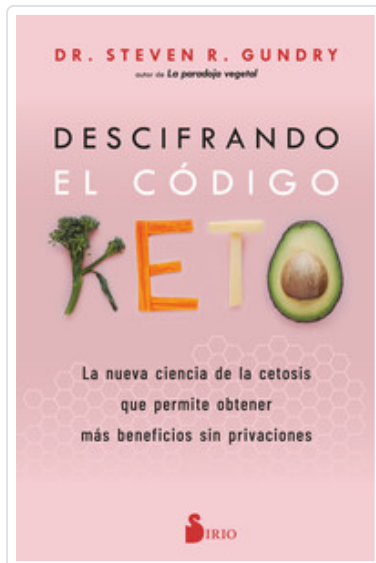


DESCIFRANDO EL CODIGO KETO. NUEVA CIENCIA DE LA CETOSIS

GUNDRY, DR. STEVEN R.

SINOPSIS

En el curso de sus investigaciones, el doctor Steven Gundry, autor de varios best sellers sobre nutrición, descubrió la razón del éxito relativo de las dietas keto o cetogénicas: las cetonas no son una fuente de combustible «mágica», como se creía, sino que su gran propiedad es que fomentan el desacoplamiento mitocondrial, el cual había que poner en el centro de la ecuación. Gundry elaboró una propuesta alimentaria a partir de ahí, que ha tenido un gran éxito entre sus pacientes y reúne ahora en este volumen. Se trata del programa Código Keto, que aporta equilibrio y flexibilidad al enfoque keto tradicional. La base del programa Código Keto es la distinción entre los tipos de alimentos que favorecen el desacoplamiento mitocondrial y los que no lo hacen; por otra parte, también es muy importante adoptar cierto tipo de ayuno intermitente. Dentro de este marco, que es flexible, no es necesario contar calorías, medir los porcentajes de macronutrientes ni llevar una alimentación alta en grasas. Este libro es para todas las personas que han probado a llevar una dieta cetogénica sin éxito, para los vegetarianos y veganos que quieren adoptar el enfoque keto, y para cualquiera que quiera perder peso y disfrutar de una mejor salud sin renunciar a una amplia variedad de alimentos. Con sus listas de alimentos, trucos y recetas, El código keto posibilitará que, por primera vez, te resulte fácil y agradable llevar una dieta de tipo cetogénico. ...



Editorial	SIRIO
Materia	FORMA FISICA Y ALIMENTACION
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788419105622
Status	Disponible
Páginas	296
Tamaño	150x230x mm.
Peso	434
Precio (Imp. inc.)	15,50€
Fecha de lanzamiento	01/02/2023

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