

GUIA ESENCIAL DEL AYUNO INTERMITENTE PARA MUJERES

RAMOS, MEGAN

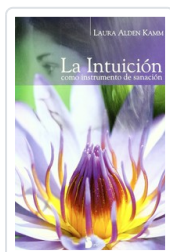
SINOPSIS

¿Tienes problemas con tu metabolismo y tu salud hormonal? ¿Te sientes decepcionada por las dietas que no proporcionan resultados sostenibles a largo plazo? ¿Estás harta de sentirte cansada y estresada a todas horas? Megan Ramos se encontraba en esa misma situación cuando descubrió el ayuno intermitente en la clínica donde trabajaba como investigadora. Tras padecer la enfermedad del hígado graso no alcohólico, el síndrome de ovario poliquístico y diabetes de tipo 2, aprovechó el poder del ayuno para revertir estas afecciones, perder más de veinte kilos y conseguir una salud sostenible. En la actualidad, como cofundadora del programa Fasting Method con el Dr. Jason Fung, ha ayudado a más de 20.000 personas, principalmente mujeres, a mejorar su bienestar mediante el ayuno intermitente. En Guía esencial del ayuno intermitente para mujeres, de Megan Ramos, descubrirás: * Protocolos de ayuno fáciles de implementar que podrás incorporar a tu apretada agenda. * Información sobre cuándo y cómo comer para sentirte saciada y con energía * Cómo el ayuno intermitente puede ayudar a tu salud en lo referente a los problemas de fertilidad, el síndrome de ovario poliquístico, la perimenopausia y la menopausia. * Cómo equilibrar tus hormonas y niveles de estrés te ayuda a evitar el aumento de peso y la depresión. Esta guía de referencia, diseñada para mujeres de todas las edades y sus necesidades específicas, te proporciona los pasos necesarios para tomar el control de tu salud para siempre. ...



Editorial	SIRIO
Materia	DIETAS Y REGIMEN ALIMENTICIO
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788419685254
Status	Disponible
Páginas	332
Tamaño	150x230x mm.
Peso	300
Precio (Imp. inc.)	16,95€
Fecha de lanzamiento	25/03/2024

Títulos relacionados



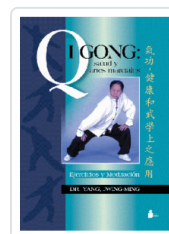
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING