

# AYUNO COMO ESTILO DE VIDA, EL



AA.VV.

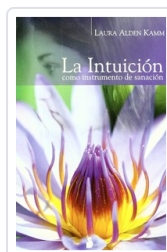
## SINOPSIS

El ayuno intermitente (la restricción de ingesta de calorías durante un número determinado de horas o días) ha cobrado un enorme interés en los últimos años. En la actualidad, ya no hay dudas acerca de esta dieta y ha quedado demostrado que, además de ser segura para bajar de peso, ofrece importantes beneficios para la salud en general. Sin embargo, la idea de «abstenerse de comer» resulta atemorizante. Surgen cientos de preguntas como ¿con qué frecuencia puedo comer?, ¿podré concentrarme?, ¿tendré suficiente energía para hacer ejercicio?... Y, la más preocupante: ¿tendré hambre todo el tiempo? El doctor Jason Fung, experto internacional en ayuno, su colega Megan Ramos, y Eve Mayer, quien ha dado un giro a su vida gracias a los beneficios del programa del Dr. Fung, se han unido para escribir esta guía única que responde a todas las preguntas y ofrece un programa personalizable y eficaz. La combinación de estas tres voces es perfecta, porque mientras Fung y Ramos explican los fundamentos científicos, Mayer comparte su perspectiva realista y humana del esfuerzo que hay detrás de su historia de éxito y cómo el ayuno cambió su vida. El ayuno como estilo de vida, y su enfoque completo que abarca desde la planificación de comidas hasta las estrategias mentales, es una herramienta imprescindible para hacer del ayuno una rutina duradera y saludable. ...



Editorial	SIRIO
Materia	ALIMENTACION Y SALUD
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788418000850
Status	Disponible
Páginas	312
Tamaño	150x230x mm.
Peso	472
Precio (Imp. inc.)	14,50€
Fecha de lanzamiento	29/09/2020

## 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