

GRASA CURA EL AZUCAR MATA, LA

FIFE, BRUCE



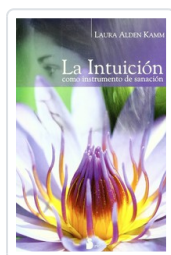
SINOPSIS

¿Qué hemos conseguido tras cuatro décadas siguiendo una dieta baja en grasa? ¡Estar más gordos y más enfermos! La obesidad ha alcanzado su punto álgido en nuestra sociedad y las enfermedades degenerativas como la diabetes, el alzhéimer, la artritis, la fibromialgia o el asma han llegado a proporciones epidémicas. El enfoque bajo en grasas para mejorar la salud ha sido un rotundo fracaso. Cada vez más investigaciones demuestran que una dieta baja en carbohidratos y alta en grasas saludables puede equilibrar el azúcar en la sangre, estabilizar los niveles de colesterol, reducir la presión arterial, eliminar el exceso de grasa corporal, incrementar los niveles de energía, equilibrar las hormonas, fortalecer el corazón, mejorar la microbiota intestinal, aumentar la inmunidad y mucho más. Bruce Fife, autor de numerosas obras pioneras sobre los beneficios de las grasas saludables, denuncia, una vez más, cómo la industria del azúcar ha influenciado a la ciencia y a la opinión pública para demonizar a estos nutrientes esenciales. Descubre con este libro por qué las grasas son un alimento saludable y cómo pueden ayudarte a llevar una vida más sana. ...



Editorial	SIRIO
Materia	AUTOAYUDA
Colección	LIBROS SIRIO
EAN	9788418531033
Status	Disponible
Páginas	360
Tamaño	150x230x mm.
Peso	530
Precio (Imp. inc.)	14,50€
Fecha de lanzamiento	26/01/2021

Títulos relacionados



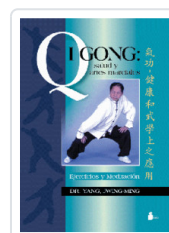
INTUICION COMO INSTRUMENTO SANACION
ALDEN, LAURA



CURAR EL CUERPO ELIMINAR DOLOR
SARNO, JOHN



RAIZ DEL CHI KUNG CHINO
YANG, JWING-MING



QIGONG SALUD Y ARTES MARCIALES
YANG, JWING-MING