

Ayuno y Dieta Cetógenica



de Cangas Morán, Ramón

SINOPSIS

Son muchos los patrones dietéticos propuestos a lo largo de los años para conseguir controlar el peso y obtener mejoras en la salud, sin embargo en los últimos tiempos se está oyendo mucho hablar de algunos muy específicos porque son bastante seguidos y también porque la evidencia científica se va acumulando. Aunque el patrón dietético mediterráneo es el más popular, existen otras herramientas dietéticas muy atractivas. El ayuno intermitente, la dieta cetogénica, la paleodieta y la cronodieta son opciones nutricionales que resultan interesantes y que pueden tener utilidad en determinadas ocasiones. De ellas, de su base y evidencia científica, se habla en este libro.

...



Editorial	Anaya Multimedia
Materia	Literatura-Autoayuda y salud
Colección	Libros singulares
EAN	9788441543485
Status	Disponible
Encuadernación	Rústica
Páginas	152
Tamaño	230x150x0 mm.
Peso	290
Idioma	Español
Precio (Imp. inc.)	15,95€

Títulos relacionados



Educar en la felicidad
Prada, Marta



Cocina en 2 horas
para toda la semana

León, Fabián



Las 100 mejores
recetas de Isasaweis

Llano, Isabel



Los Familukis y el
poder de los Slimeris

AA.VV.