

## 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 atrayentes. 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.

...



Editoriala	Anaya Multimedia
Gaia	Literatura-Autoayuda y salud
Bilduma	Libros singulares
EAN	9788441543485
Baldintza	Disponible
Lotura	Rústica
Orrialdeak	152
Neurria	230x150x0 mm.
Weight	290
Language	Español
Price (Tax inc.)	15,95€

#### Related Titles



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.