

## Ayuno y Dieta Cetógenica



de Cangas Morán, Ramón

### SINOPSI

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.

...



|                  |                              |
|------------------|------------------------------|
| Editorial        | Anaya Multimedia             |
| Matèria          | Literatura-Autoayuda y salud |
| Col·lecció       | Libros singulares            |
| EAN              | 9788441543485                |
| Estat            | Disponible                   |
| Enquadrernació   | Rústica                      |
| Pàgines          | 152                          |
| Mida             | 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.