

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.

...



| | |
|--------------------|------------------------------|
| 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



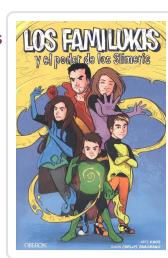
Educar en la felicidad
Prada, Marta



Cocina en 2 horas para toda la semana
León, Fabián



1000 mejores recetas de Isasaweis
Isasaweis



Los Familukis y el poder de los Slimeris
AA.VV.