

## Ayuno y Dieta Cetógenica



de Cangas Morán, Ramón

### SYNOPSIS

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.

...



<b>Editorial</b>	Anaya Multimedia
<b>Subject</b>	Literatura-Autoayuda y salud
<b>Collection</b>	Libros singulares
<b>EAN</b>	9788441543485
<b>Status</b>	Disponible
<b>Binding</b>	Rústica
<b>Pages</b>	152
<b>Size</b>	230x150x0 mm.
<b>Weight</b>	290
<b>Language</b>	Español
<b>Price (Tax inc.)</b>	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.