



Guía esencial del ayuno intermitente para mujeres : equilibra tus hormonas para perder peso, reducir el estrés y optimizar tu salud /

Ramos, Megan,

autor.

aut

Monografía

Sinopsis: Tienes problemas con tu metabolismo y tu salud hormonal? Te sientes decepcionada por las dietas que no proporcionan resultados sostenibles a largo plazo? Estás harta de sentirte cansada y estresada a todas horas? Megan Ramos se encontraba en esa misma situación cuando descubrió el ayuno intermitente en la clínica donde trabajaba como investigadora. Tras padecer la enfermedad del hígado graso no alcohólico, el síndrome de ovario poliquístico y diabetes de tipo 2, aprovechó el poder del ayuno para revertir estas afecciones, perder más de veinte kilos y conseguir una salud sostenible. En la actualidad, como cofundadora del programa Fasting Method con el Dr. Jason Fung, ha ayudado a más de 20.000 personas, principalmente mujeres, a mejorar su bienestar mediante el ayuno intermitente. En Guía esencial del ayuno intermitente para mujeres, de Megan Ramos, descubrirás: * Protocolos de ayuno fáciles de implementar que podrás incorporar a tu apretada agenda.* Información sobre cuándo y cómo comer para sentirte saciada y con energía* Cómo el ayuno intermitente puede ayudar a tu salud en lo referente a los problemas de fertilidad, el síndrome de ovario poliquístico, la perimenopausia y la menopausia. [

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzUxNjEyMTM>

Título: Guía esencial del ayuno intermitente para mujeres equilibra tus hormonas para perder peso, reducir el estrés y optimizar tu salud Megan Ramos ; prólogo de Jason Fung ; traducción de Antonio Luís Gómez Molero

Editorial: Malaga Sirio 2023 2023

Descripción física: 332 páginas 23 x 15 cm

Bibliografía: Referencias bibliográficas: p.315-322

Lengua: Obra traducida del título original: The essential guide to intermittent fasting for women al español

Copyright/Depósito Legal: MA 1681-2024 Oficina Depósito Legal Málaga

ISBN: 9788419685254

Materia: Ayuno Dietética Adelgazamiento

Autores: Fung, Jason prologuista Gómez Molero, Antonio Luis, traductor

Baratz Innovación Documental

- Gran Vía, 59 28013 Madrid
- (+34) 91 456 03 60
- informa@baratz.es