Imitar el ayuno: recetas: La dieta que imita el ayuno (dieta FMD) /

Five friends for fasting,
autor.
aut

Monografía

Dos cosas nos llevaron (a los cinco autores) a este libro. Por un lado, grandes libros como "La dieta de la longevidad" de Valter Longo. Por otro lado, las primeras experiencias de ayuno que hemos vivido personalmente. Ya sea el ayuno con zumos, el ayuno intermitente, el ayuno terapéutico / Buchinger, el ayuno con agua o el ayuno básico, cada uno de nosotros ya ha probado al menos uno de ellos. Al final, nos pareció evidente: Según el estado actual de la ciencia y los estudios respectivos, el "ayuno mímico" con su programa de ayuno de cinco días es el método más prometedor. Este método de ayuno bastante nuevo, parece permitirle comer más de lo que lo haría con los métodos de ayuno clásicos y sus planes de dieta, pero sigue obteniendo todas las ventajas / beneficios para la salud de esos programas de ayuno. Ya sea en el contexto de la diabetes, la pérdida de peso, el antienvejecimiento o la activación de las células madre. Nuestra conclusión es que la dieta de imitación del ayuno (FMD) es una experiencia que todo el mundo debería tener una vez en su vida. Sin embargo, ayunar sin ayuda es difícil, sobre todo cuando se quiere preparar todo uno mismo. Nosotros lo aprendimos por las malas, pero eso es lo que finalmente dio lugar a este libro. Probamos el kit de ayuno mímico de ProLon y lo recomendamos especialmente si quiere esforzarse lo menos posible en la preparación de la comida. Sin embargo, pensamos que para hacerlo 100% bien, necesitábamos un enfoque de "hágalo usted mismo" y esto significaba que se debe de preparar todo fresco por nosotros mis mos.Originalmente pensada sólo para nosotros, desarrollamos y probamos las recetas, elaboramos una guía de ayuno que incluye las mejores prácticas y consejos para los amigos o para nosotros mismos cada vez que hagamos un ayuno mímico. En otras palabras, esta obra contiene todo lo que hubiéramos querido saber cuando empezamos a hacer ayuno mímico por primera vez, incluyendo un plan de comidas bien pensado. Con el tiempo, hemos trabajado más en él para darle un aspecto más agradable y así poder compartirlo con otras personas como usted. Todo esto, al tiempo que le ahorramos tantas molestias o dolores de cabeza innecesarios como sea posible.Más de 30 recetas de FMD están esperando a ser cocinadas y consumidas durante tus futuros ayunos de imitación. Después de los resultados tan prometedores de las investigaciones de los últimos años, nos gustaría hacer más accesibles para usted los beneficios potenciales del ayuno mímico para la salud y la longevidad, y hacer que sus días de ayuno sean lo más culinarios posible

https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzUxODUyNTA

Título uniforme: Schein fasten rezepte. Español

Título: Imitar el ayuno recetas: La dieta que imita el ayuno (dieta FMD) Five friends for fasting

Edición: 1ª edición

Editorial: [Independently published] [2021] 2021

Descripción física: 89 páginas fotografías 21 cm

Nota general: Todos hemos estado en un simulacro de ayuno, nos hemos sentido abrumados y queremos ayudarte a tener la misma experiencia. Cinco amigos para el ayuno - son Miriam, Christopher, Julian, Steffen y Michael, cinco amigos que comparten la pasión por la alimentación sana (y mucho más que eso, por supuesto!) Plan de dieta + Guía de ayuno. Con más de 30 recetas y dosis exactas

ISBN: 979-8746004475

Materia: Cocina Ayuno

Baratz Innovación Documental

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