



## Come y desínfláte : consejos y recetas para desinflamar el cuerpo y mente /

Vergés, Marc (1973-),  
autor

Monografía

**Sinopsis:** Una dieta adecuada, hábitos saludables y una buena gestión de las emociones son primordiales para desinflamarte y recuperar tu salud. Desinflámate cocinando las deliciosas recetas que te propone Marc Verges. La mayoría de las afecciones que nos acechan tienen un claro componente inflamatorio, ya sea en zonas muy concretas de nuestros cuerpos o a veces como una sensación de inflamación general. Marc Verges, especialista y referente en inflamación, nos da las claves prácticas y trucos para identificarla, prevenirla y combatirla. Y además no proporciona menús completos y un montón de deliciosas recetas para cada estación del año. Porque una dieta adecuada como base, seguir hábitos saludables y gestionar adecuadamente las emociones son imprescindibles para desinflamarte y tener una vida larga y saludable. [

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhcmF0ei5yZW4vMzYwOTExNDQ>

---

**Título:** Come y desínfláte consejos y recetas para desinflamar el cuerpo y mente Marc Vergés

**Edición:** Primera edición: Septiembre 2024

**Editorial:** Barcelona Grijalbo 2024 2024

**Descripción física:** 256 páginas 21,5 x 14,5cm

**Bibliografía:** Referencias bibliográficas: p. 233-253

**Copyright/Depósito Legal:** B 11.306-2024 Oficina Depósito Legal de Barcelona

**ISBN:** 9788425367663

**Materia:** Dietética Nutrición Cocina

---

### Baratz Innovación Documental

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

