



La revolución del ayuno intermitente : evidencia científica para optimizar la salud y mejorar el rendimiento / Mark P. Mattson ; prólogo de Antonio Valenzuela ; traductor Pedro Pacheco

Mattson Mark P.,
autor

Monografía

Sinopsis: El secreto para una vida más saludable y longeva Demonizado y venerado a partes iguales, el ayuno intermitente es un eterno trending topic. Ensalzado como el milagro metabólico por algunos medios, otras veces, en cambio, ha sido calificado como 'una forma de arruinar tu cuerpo' por divulgadores con decenas de miles de seguidores. En este revelador libro, el destacado neurocientífico y mayor referente en la investigación de este campo, Mark P. Mattson, nos guía a través de esta práctica ancestral y nos enseña cómo puede ayudarnos a enfrentar el estrés, protegernos del envejecimiento, aumentar la resiliencia celular y reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad, el alzhéimer y la diabetes .Ajeno a los intereses de las industrias farmacéuticas y alimentarias, y contrario a la creencia popular de que comer tres o cinco veces al día es lo más saludable, Mattson propone un cambio significativo en nuestros hábitos y nos invita a considerar una opción más natural y beneficiosa para nuestro bienestar. [

<https://rebiunoda.pro.baratznet.cloud:28443/OpacDiscovery/public/catalog/detail/b2FpOmNlbGVicmF0aW9uOmVzLmJhemF0ei5yZW4vMzYyNjQzOTE>

Título uniforme: The intermittent fasting revolution : the science of optimizing health and enhancing performance. Español

Título: La revolución del ayuno intermitente evidencia científica para optimizar la salud y mejorar el rendimiento / Mark P. Mattson ; prólogo de Antonio Valenzuela ; traductor Pedro Pacheco

Edición: Primera Edición: septiembre 2024

Editorial: Barcelona Alienta Editorial 2024 2024

Descripción física: 269 paginas , 21x13,5 cm

Bibliografía: Índice analítico p.265- 269

Copyright/Depósito Legal: B12122-2024 Oficina Depósito Legal de Barcelona

ISBN: 9788413443362

Materia: Ayuno Nutrición Longevidad- Aspecto nutritivo

Autores: Valenzuela, Antonio, prologuista Pacheco, Pedro, traductor

Baratz Innovación Documental

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