



PLAN PERSONALIZADO PARA PROTEGER Y MEJORAR TU SALUD



La autora

La doctora **Heather Moday** es alergóloga e inmunóloga colegiada, además de doctora en Medicina Integral y Funcional. Tras trabajar durante años en la práctica privada, se especializó en medicina integral en el Arizona Center for Integrative Medicine in Tucson y obtuvo la certificación del Institute for Functional Medicine. Forma parte del «Colectivo» de Mindbodygreen, la web que reúne a los 50 mejores expertos en el ámbito del bienestar. Además de en su clínica, trabaja en el Centro Moday para ayudar a los enfermos a que tomen las riendas de su salud capacitándolos mediante programas de estilo de vida integral, que se centran en revertir las enfermedades crónicas, así como en la creación de un estado de bienestar óptimo. Puedes seguirla en [Instagram](#) y en [Facebook](#).



Título: *Inmunotipo: la clave para fortalecer tu sistema inmunitario.*

Subtítulo: *Un revolucionario plan personalizado para equilibrar el sistema inmunitario, optimizar la salud y desarrollar resiliencia permanente frente a las infecciones.*

Autora: Dra. Heather Moday.

P. sin IVA: 14,90€

PVP: 15,50€

Tamaño: 15 x 23 cm

Nº págs: 320

TEMA: VXH

BISAC: HEA039090

Encuadernación: Rústica

Categoría: B

ISBN: 9788419105189

CLAVES DE VENTA

- ✓ Tras la **pandemia** la preocupación por el sistema inmunitario ha aumentado entre los lectores.
- ✓ **Enfoque muy interesante** que establece 4 tipos:
 - A.** Quienes sufren **inflamación crónica** y suelen padecer afecciones cardíacas, diabetes, problemas de peso, etc.
 - B.** Personas con un **sistema inmunitario débil** que tienden contagiarse rápidamente de enfermedades infecciosas.
 - C.** Personas con tendencia a las **alergias**.
 - D.** Quienes padecen **enfermedades autoinmunes**.
- ✓ **Planes personalizados** que abordan desde la alimentación o el entorno hasta hábitos de vida y la práctica de la atención plena.

TAGS

INMUNOLOGÍA // INMUNITARIO // AUTOINMUNE
INFLAMACIÓN // INFLAMACIÓN CRÓNICA
INFECCIÓN // ALERGIAS // VIRUS // COVID
SALUD // DIETA // HÁBITOS // INMUNOTIPO
MEDICINA PERSONALIZADA

Sinopsis

La gran mayoría de nosotros vemos el sistema inmunitario como una misteriosa y compleja red de células, receptores y mensajeros a la que solo prestamos atención cuando comienza a fallar. Sin embargo, nuestra respuesta inmunitaria afecta a casi todos los aspectos de nuestra salud. Heather Moday, doctora en medicina funcional y especialista en inmunidad, se basa en un gran número de investigaciones de vanguardia para explicarnos que nuestro sistema inmunitario es fluido y se ve muy influenciado por nuestros comportamientos, dieta, hábitos y entorno. Una vez que identifiques tu inmunotipo personal y pongas en práctica el plan de restauración inmunitaria de la doctora Moday, podrás realizar cambios de estilo de vida específicos e individualizados para reequilibrar tu sistema. *Inmunotipo: la clave para fortalecer tu sistema inmunitario* contiene cuestionarios interactivos para ayudarte a centrarte en tus propias necesidades específicas y constituye un programa revolucionario que te permitirá gozar de una vida longeva, rebosante de salud y vitalidad.

Libros relacionados:

