



BESTSELLER INSTÁNTANEO DE JASON FUNG: EL AYUNO SIN SECRETOS, ESTRATEGIAS MENTALES Y FUNDAMENTOS PARA LA SALUD Y LA PÉRDIDA DE PESO



Autores

JASON FUNG, médico nefrólogo, creó The Fasting Method para asesorar empíricamente sobre la pérdida de peso y el control del azúcar en sangre, centrándose en las dietas bajas en carbohidratos y en el ayuno intermitente.

EVE MAYER es autora, conferenciante, humorista y empresaria. Encontró el bienestar duradero combinando el ayuno intermitente y la alimentación baja en carbohidratos.

MEGAN RAMOS es investigadora clínica, es experta en ayuno terapéutico y dietas bajas en carbohidratos, ha orientado a más de 14 mil personas y es cofundadora de Intensive Dietary Management y The Fasting Method.



Título: *El ayuno como estilo de vida.*
Subtítulo: *Descubre las claves para incorporar el ayuno...*
Autores: Dr. Jason Fung, Eve Mayer, Megan Ramos
P. sin IVA: 13,94 € PVP: 14,50 €
Tamaño: 15 x 23cm Nº págs: 312
THEMA: VFMD BISAC: HEA006000
Encuadernación: Rústica Categoría: A+
ISBN: 9788418000850

CLAVES DE VENTA

- ✓ Guía definitiva sobre **ayuno intermitente**: fundamentos científicos y estrategias mentales.
- ✓ **Jasong Fung**, autor de *El código de la Obesidad* y *La Guía completa del ayuno*, es el **autor de referencia** y con más lectores en materia de ayuno intermitente.
- ✓ En Estados Unidos fue **bestseller** instantáneo del New York Times y Harper hizo una primera edición de 125.000 ejemplares.
- ✓ Compuesto de **4 partes**: Fundamentos médicos; Preparación para el ayuno; Plan personalizado de ayuna; Resolución de dudas y estrategias mentales.
- ✓ **Visión completa del ayuno** no solo como dieta sino como estilo de vida sencillo y saludable.

TAGS

DIETA // KETO // CETOGÉNICA // AYUNO // DETOX
ADELGAZAR // DIABETES // METABOLISMO // CÁNCER
INSULINA // DEPORTE // CALORÍAS // SALUD
CARBOHIDRATOS // LOWCARB // PALEO // VEGAN
HIDRATOS DE CARBONO // GLUTEN // ALIMENTACIÓN



Sinopsis

El ayuno intermitente (la restricción de ingesta de calorías durante un número determinado de horas o días) ha cobrado un enorme interés en los últimos años. En la actualidad, ya no hay dudas acerca de esta dieta y ha quedado demostrado que, además de ser segura para bajar de peso, ofrece importantes beneficios para la salud en general. Sin embargo, la idea de *abstenerse de comer* resulta atemorizante. Surgen cientos de preguntas como *¿con qué frecuencia puedo comer?*, *¿podré concentrarme?*, *¿tendré suficiente energía para hacer ejercicio?*... Y, la más preocupante: *¿tendré hambre todo el tiempo?* El doctor Jason Fung, experto internacional en ayuno, su colega Megan Ramos, y Eve Mayer, quien ha dado un giro a su vida gracias a los beneficios del programa del Dr. Fung, se han unido para escribir esta guía única que responde a todas las preguntas y ofrece un programa personalizable y eficaz. La combinación de estas tres voces es perfecta, porque mientras Fung y Ramos explican los fundamentos científicos, Mayer comparte su perspectiva realista y humana del esfuerzo que hay detrás de su historia de éxito y cómo el ayuno cambió su vida. *El ayuno como estilo de vida*, y su enfoque completo que abarca desde la planificación de comidas hasta las estrategias mentales, es una herramienta imprescindible para hacer del ayuno una rutina duradera y saludable.

Libros relacionados:

