

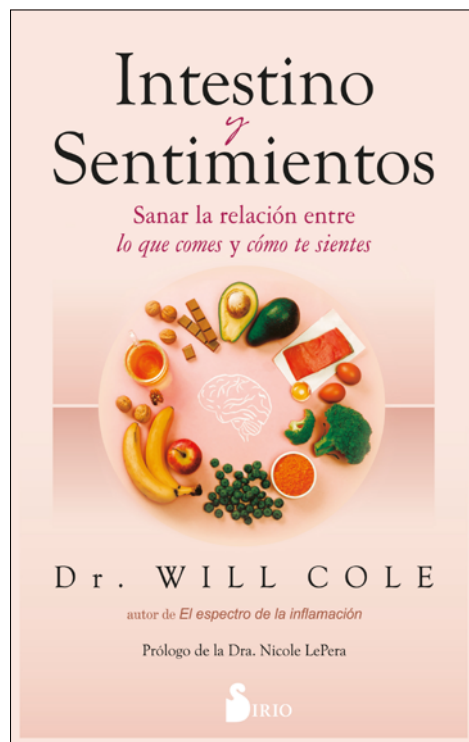


COMPRENDER DEFINITIVAMENTE LA CONEXIÓN ENTRE LO QUE COMES Y CÓMO TE SIENTES



El autor

El **Dr. Will Cole**, licenciado en medicina funcional, medicina natural y quiropráctica es un destacado experto en medicina funcional que atiende a pacientes a nivel internacional. Está considerado como uno de los cincuenta mejores médicos de medicina funcional e integrativa de EE.UU., y su especialidad consiste en investigar clínicamente los factores subyacentes de las enfermedades crónicas y en personalizar su tratamiento. Es el responsable del podcast *The Art of Being Well* y autor de *Mi plan Keto-taritano*, *El espectro de la inflamación* y *Ayuno intuitivo*. Para más información y para conectar con él en las redes sociales, visita: www.drwillcole.com.



Título: *Intestino y sentimientos*.
Subtítulo: *Sanar la relación entre lo que comes y cómo te sientes*.
Autor: Dr. Will Cole
P. sin IVA: 16,30 €
Tamaño: 15 x 23 cm
THEMA: VFDB
Encuadernación: Rústica
ISBN: 9788419685391

PVP: 16,95 €
Nº págs: 332
BISAC: HEA017000
Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ Un plan para **restablecer** la relación con tu cuerpo y **sanar** la inflamación intestinal causada por estados anímicos y emocionales.
- ✓ Partiendo de la ciencia, el Dr. Cole, expone de forma exhaustiva, práctica y accesible la interrelación de dos ámbitos fundamentales: la **salud mental** y la **salud digestiva**.
- ✓ Un **enfoque holístico** para mejorar la salud y combatir la inflamación, causante de enfermedades crónicas como los trastornos autoinmunes, el intestino permeable, el colon irritable y otras dolencias gastrointestinales.
- ✓ **Will Cole** es un prestigioso **autor súper-ventas**.
- ✓ Prólogo de **Nicole LePera**.

TAGS

INFLAMACIÓN // ALIMENTACIÓN // DIETA TRASTORNO ALIMENTARIO // ADELGAZAR
INTESTINO // MICROBIOTA // PROBIÓTICO// MACROBIOTA // COLON // AUTOINMUNE // SIBO
INTESTINO PERMEABLE // AYUNO
KETO // SALUD // HOLÍSTICO



Sinopsis

La guía definitiva, del autor de *El espectro de la inflamación*, para comprender la conexión entre lo que comes y cómo te sientes. En ella encontrarás un plan de 21 días que te permitirá restablecer la relación con tu cuerpo y sanar la inflamación intestinal causada por estados anímicos y emocionales. Cuando se habla de salud y nutrición se suele poner el énfasis en los aspectos específicos de la alimentación, es decir, en qué, cuándo y cómo comer, pero apenas se menciona su componente emocional. Desde estas páginas, el Dr. Will Cole te ayuda a entender mejor la conexión intestino-cerebro para que puedas influir en ella de forma positiva. La inflamación puede ser la causa de enfermedades crónicas como los trastornos autoinmunes, el intestino permeable, el colon irritable y otras dolencias gastrointestinales. Afortunadamente, es posible sanar la conexión entre lo físico y lo mental con una buena alimentación complementada con técnicas *mindfulness* específicas. Esta innovadora obra te ofrece herramientas holísticas para ayudarte a reevaluar tu relación con la comida y con tu cuerpo, y a reconectar de manera saludable con tus sentimientos más viscerales.

Libros relacionados:

