

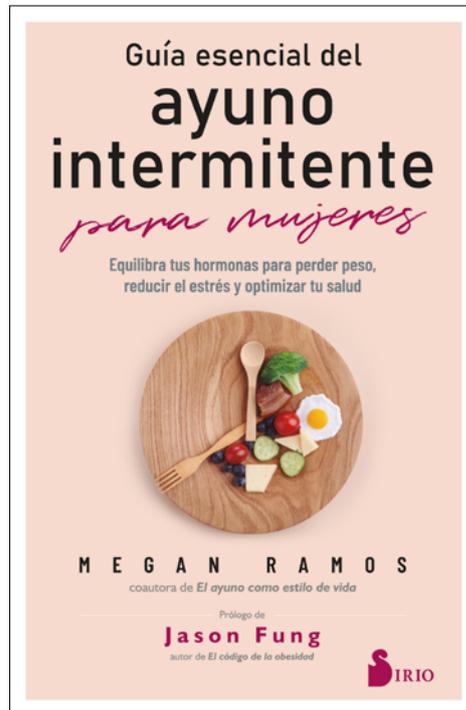


AYUNO PARA MUJERES CON EL AVAL DE JASON FUNG



La autora

Megan Ramos es educadora clínica, investigadora y cofundadora, junto con el Dr. Jason Fung, del programa Fasting Method. Tras perder 39 kilos y revertir sus propios trastornos metabólicos, se ha convertido en una experta mundial en ayuno terapéutico y dietas bajas en carbohidratos, y ha guiado a miles de personas de todo el mundo a adelgazar y disfrutar de una mejor salud. Es coautora de *El ayuno como estilo de vida* (Editorial Sirio), *bestseller* en la lista del New York Times. El Dr. Jason Fung es autor de numerosos superventas. Estudió medicina en la Univ. de Toronto y se especializó en nefrología en la Univ. de California. Es cofundador de Fasting Method, un programa para ayudar a perder peso y revertir la diabetes de tipo 2 de forma natural mediante el ayuno intermitente. Vive en Toronto.



Título: *Guía esencial del ayuno intermitente para mujeres.*
Subtítulo: *Equilibra tus hormonas para perder peso, reducir el estrés y optimizar tu salud.*
Autora: Megan Ramos.
P. sin IVA: 16,30 €
Tamaño: 15 x 23 cm
TEMA: VFMD
Encuadernación: Rústica
ISBN: 9788419685254



9 788419 685254

PVP: 16,95 €
Nº págs: 332
BISAC: HEA006000
Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Megan Ramos** es cofundadora del programa **Fasting Method** con el Dr. Jason Fung, que ha ayudado a más de 20.000 personas, principalmente mujeres, a mejorar su bienestar mediante el ayuno intermitente.
- ✓ **Perspectiva de género** que aborda temas que preocupan especialmente a las mujeres: metabolismo, equilibrio hormonal, estrés, peso saludable, cansancio, estrés...
- ✓ Cómo el **ayuno intermitente** puede ayudar a tu salud en lo referente a los problemas de fertilidad, el síndrome de ovario poliquístico, la perimenopausia y la menopausia.
- ✓ Prólogo del **Dr. Jason Fung**, autor del éxito de ventas *El código de la obesidad*.

TAGS

DIETA // KETO // CETOGÉNICA // AYUNO // DETOX
ADELGAZAR // DIABETES // METABOLISMO // SOP
CÁNCER // INSULINA // DEPORTE // CALORÍAS
SALUD // CARBOHIDRATOS // LOWCARB // PALEO
VEGAN // HIDRATOS DE CARBONO // GLUTEN
ALIMENTACIÓN // GRASA // FUERZA // CORTISOL
OVARIOS POLIQUÍSTICOS // METABOLISMO // ESTRÉS
MENOPAUSIA // PERIMENOPAUSIA // HORMONAS

Sinopsis

¿Tienes problemas con tu metabolismo y tu salud hormonal? ¿Te sientes decepcionada por las dietas que no proporcionan resultados sostenibles a largo plazo? ¿Estás harta de sentirte cansada y estresada a todas horas? Megan Ramos se encontraba en esa misma situación cuando descubrió el ayuno intermitente en la clínica donde trabajaba como investigadora. Tras padecer la enfermedad del hígado graso no alcohólico, el síndrome de ovario poliquístico y diabetes de tipo 2, aprovechó el poder del ayuno para revertir estas afecciones, perder más de veinte kilos y conseguir una salud sostenible. En la actualidad, como cofundadora del programa Fasting Method con el Dr. Jason Fung, ha ayudado a más de 20.000 personas, principalmente mujeres, a mejorar su bienestar mediante el ayuno intermitente. En *Guía esencial del ayuno intermitente para mujeres*, de Megan Ramos, descubrirás:

- Protocolos de ayuno fáciles de implementar que podrás incorporar a tu apretada agenda.
- Información sobre cuándo y cómo comer para sentirte saciada y con energía
- Cómo el ayuno intermitente puede ayudar a tu salud en lo referente a los problemas de fertilidad, el síndrome de ovario poliquístico, la perimenopausia y la menopausia.
- Cómo equilibrar tus hormonas y niveles de estrés te ayuda a evitar el aumento de peso y la depresión.

Esta guía de referencia, diseñada para mujeres de todas las edades y sus necesidades específicas, te proporciona los pasos necesarios para tomar el control de tu salud para siempre.

Libros relacionados:

