CUERPOMENTE

nº 1 en Salud y Alimentación Natural

ALIMENTOS QUE SUBEN LA ENERGÍA
Reducen el estrés y aportan bienestar

MAGNESIO, EL SUPERMINERAL
CONOCE QUÉ FÓRMULA TOMAR SEGÚN TUS SÍNTOMAS

INFUSIONES PARA TOMAR SI HACES AYUNO

INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS
A LA LACTOSA, LA FRUCTOSA Y EL GLUTEN

PSICO
EL SÍNDROME DE ESTAR QUEMADA

PVP • 5€ • CANARIAS 5,15 €
8 480002 195201 00385

EVITAR LA FATIGA MENTAL

HÁBITOS QUE CALMAN TU CEREBRO Y COMBATEN LA NEUROINFLAMACIÓN

Llega la nueva dieta keto apta para veganos y vegetarianos

El nuevo libro del Dr. Steven R. Gundry ofrece una visión revolucionaria de la dieta cetogénica que permite obtener más beneficios sin privaciones.

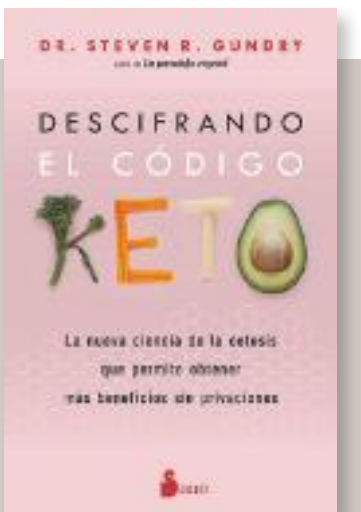
Foto: Freepik

Si bien la dieta cetogénica, o keto, existe desde la década de 1930, en los últimos años ha resurgido el interés por esta forma de comer, rica en grasas y muy baja en carbohidratos. La idea básica es que esta modalidad alimentaria quema la grasa de manera eficiente, lo que te hace perder peso con rapidez y beneficia tu salud.

Una nueva visión revolucionaria. Tras el enorme éxito de 'La paradoja vegetal', el Dr. Steven R. Gundry desmonta, en su nuevo libro 'Descifrando el Código Keto', los mitos más comunes de la dieta cetogénica y nos da las claves para obtener todos sus beneficios con menos restricciones. El autor afirma que las cetonas no son una fuente de combustible 'mágica', como se creía, sino que su gran propiedad es que fomentan el desacoplamiento mitocondrial, que provoca que nuestras células expulsen lo que no necesitamos del cuerpo. Esto supone que no debemos restringir todos los carbohidratos, simplemente debemos tener suficientes cetonas y otros compuestos vegetales, llamados polifenoles, para obtener los beneficios de la keto.

EL LIBRO DEFINITIVO DEL CÓDIGO KETO CON UN ENFOQUE MUCHO MÁS FLEXIBLE

Este es un libro para todas las personas que han intentado llevar una dieta cetogénica sin éxito, para los *vegetarianos y veganos* que quieren adoptar el enfoque keto y para cualquiera que quiera perder peso y disfrutar de mejor salud *sin renunciar* a una amplia variedad de alimentos. Con sus trucos y recetas, *'Descifrando el Código Keto'* conseguirá que te resulte fácil y agradable llevar una dieta cetogénica. La base del programa del Dr. Gundry es la distinción entre los tipos de alimentos que favorecen el desacoplamiento mitocondrial (como los ricos en polifenoles y otros nutrientes de origen vegetal), y los que no lo hacen, y también considera importante adoptar cierto tipo de *ayuno intermitente*. El autor aborda otros temas de interés como los probióticos, los prebióticos y los posbióticos.



www.editorialsirio.com