

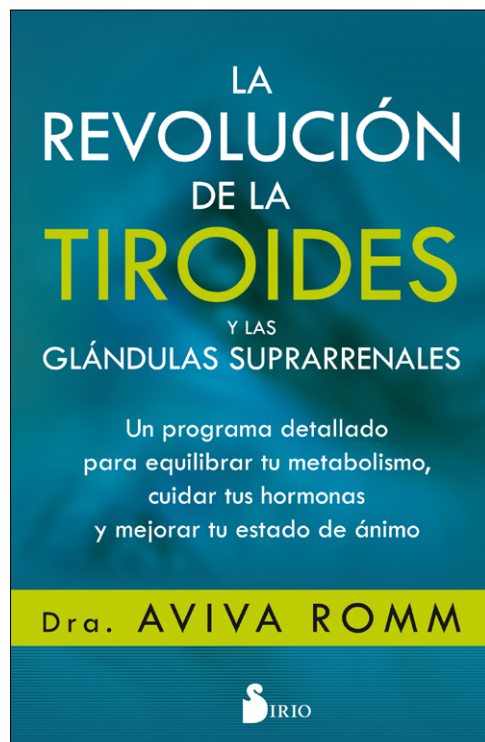
PROGRAMA PARA EQUILIBRAR EL METABOLISMO Y MEJORAR LA SALUD FÍSICA Y MENTAL SIN MEDICAMENTOS



La autora

La doctora Aviva Romm, se licenció en Medicina por la Universidad de Yale y es médico de familia certificada en Estados Unidos. Además, cuenta con la especialización en obstetricia y salud integral de la mujer, es matrona y experta en medicina natural. Nombrada "la cara de la medicina natural en el siglo XXI" por la revista Prevention, del grupo Hearst, la Dra. Romm forma parte del Consejo Asesor de Medicina Integrativa de Yale, un órgano ampliamente consultado por asesores médicos y científicos. Aviva es una gran oradora, muy solicitada en conferencias sobre salud, medicina y liderazgo femenino.

www.avivoromm.com



Título: *La Revolución de la tiroides y las glándulas suprarrenales. Un programa detallado para equilibrar tu metabolismo, cuidar tus hormonas y mejorar tu estado de ánimo*

Título original: *The Adrenal Thyroid Revolution: A Proven 4-Week Program to Rescue Your Metabolism, Hormones, Mind & Mood*

Autora: Dra. Aviva Romm

P. sin IVA: 17,79 €

Tamaño: 15x 23 cm

IBIC (Materia): VXH

Encuadernación: Rústica

ISBN: 9788417399139

PVP: 18,50 €

Nº págs: 480

BISAC: HEA039160

Categoría: A

CLAVES DE VENTA

- ✓ **Para quién:** personas con problemas de tiroides, fatiga o desequilibrios hormonales que buscan mejorar su salud de forma natural.
- ✓ Posicionado entre los más vendidos de Amazon en su categoría, alcanzando el nº8 en Inmunología.
- ✓ La autora congrega a una amplia comunidad de seguidores: más de 85.500 seguidores en Facebook, cerca de 7.000 en Twitter y más de 30.000 en Instagram.
- ✓ En este libro encontrarás :
 - Información sobre el **síndrome de sobrecarga por supervivencia** y cómo afecta al sistema suprarrenal y la tiroides.
 - Un **plan de dos semanas para rescatar tu salud física y mental** que incluye recomendaciones sobre cómo perder peso, aumentar tu energía, mejorar el sueño y lograr el bienestar de manera general.

TAGS

TIROIDES // HIPOTIROIDISMO // SALUDHORMONAL
FATIGACRONICA // LIBRODESALUD
EQUILIBRIOHORMONAL

Sinopsis

Aumento de peso, cansancio, confusión mental, desequilibrios hormonales, afecciones autoinmunes... Si bien estas dolencias no parecen estar relacionadas y habitualmente acudimos a diferentes especialistas para tratarlas de manera aislada, la doctora Aviva Romm nos explica que están intrínsecamente conectadas por lo que ella llama *síndrome de sobrecarga por supervivencia*. Una condición que se da, como su nombre indica, cuando el cuerpo se sobrecarga, la mayoría de las veces debido a factores estresantes que se ven agravados por los alimentos que ingerimos, las toxinas ambientales, las infecciones virales, la falta de sueño, la microbiota intestinal alterada o, incluso, los medicamentos. Los sistemas más afectados son el suprarrenal y la tiroides, encargados de controlar el equilibrio hormonal, el estado de ánimo, la inflamación, el peso, la fuerza de voluntad, los niveles de azúcar, el colesterol, el sueño, la inmunidad y muchas otras funciones corporales. Cuando estos sistemas se sobrecargan aparecen síntomas que pueden degenerar en enfermedades como diabetes, hipertensión, osteoporosis, afecciones cardíacas, etc., todas ellas con un origen común: el *síndrome de sobrecarga por supervivencia*. Este libro explica cómo este síndrome afecta a nuestro cuerpo tanto a nivel físico como psíquico, pero lo más importante, ofrece un plan específico, libre de medicamentos, para rescatar tu metabolismo y recuperar tu salud física y mental. Descubre cómo, en tan solo dos semanas, puedes perder el exceso de peso, aumentar tu energía, mejorar el sueño y sentirte mucho mejor a todos los niveles.

Libros relacionados:

